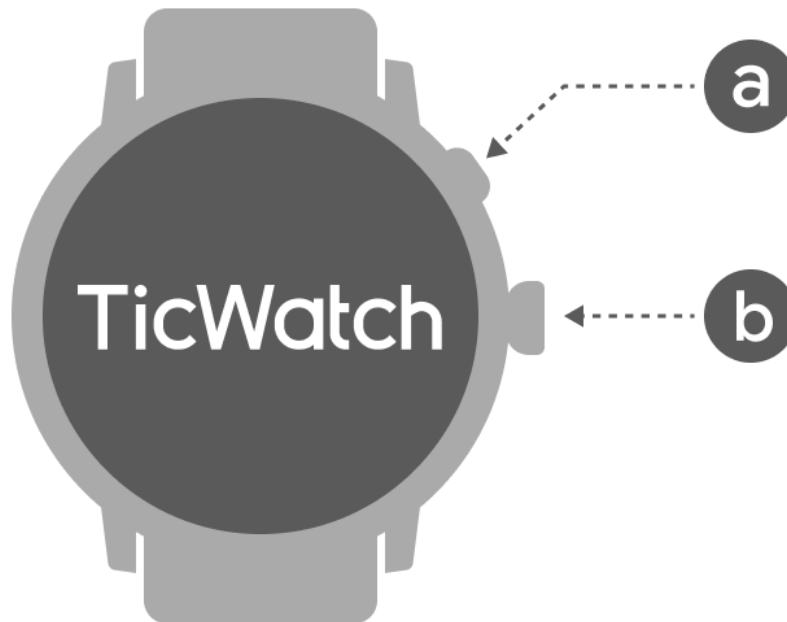


Ajuda do usuário do TicWatch Atlas

1. Comece

1.1 Botão e funções



Botão	Função
um. Botão lateral	<ul style="list-style-type: none">* Pressione e segure por 3 segundos para ligar o relógio* Pressione rapidamente para abrir a lista de aplicativos recentes* Pressione duas vezes para abrir a Carteira virtual do Google* Pressione e segure por 3 segundos para acessar o menu de inicialização* Pressione e segure por 15 segundos para forçar a reinicialização do relógio
b. Coroa	<ul style="list-style-type: none">* Pressione rapidamente para abrir a lista de aplicativos ou

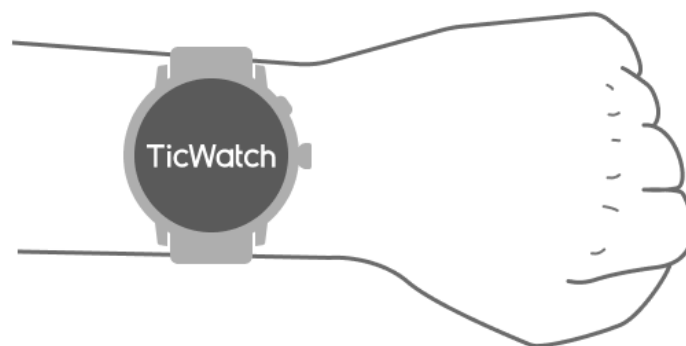
Giratória	retornar ao mostrador do relógio
	* Gire para ver mais e ajustar valores
	* Pressione duas vezes para abrir o último aplicativo usado
	* Pressione rapidamente 5 vezes para acionar a chamada de emergência SOS
Coroa giratória + botão lateral	* Pressione-os ao mesmo tempo para tirar uma captura de tela do relógio

1.2 Coroa giratória

Gire a coroa no sentido horário ou anti-horário para controlar facilmente várias funções do relógio.

1. Gire para visualizar os blocos:
 - a. Na tela inicial, gire para visualizar os blocos.
 - b. A função pode ser habilitada em Configurações -> Geral -> Rotação para blocos
2. Gire para ver os mostradores do relógio
 - a. Pressione e segure a tela inicial e gire para ver os mostradores do relógio
3. Gire para rolar as páginas
4. Gire para ajustar valores, incluindo volume, números, brilho, etc.

1.3 Use o relógio



um. Dados precisos sobre a frequência cardíaca durante o exercício podem ser obtidos através do uso correto do relógio. Dados imprecisos sobre a frequência cardíaca serão obtidos se ele for usado com muita força ou folga.

- b. O relógio deve ser usado 1-2 dedos horizontais acima do osso do pulso. O relógio usado deve caber no braço. Agite a mão algumas vezes para garantir um uso confortável.
- c. Mantenha o pulso limpo. O uso prolongado do relógio na mesma área pode contrair os vasos sanguíneos. Recomenda-se ajustar a posição.

1.4 Ligue e desligue o relógio

1.4.1 Ligue o relógio

Pressione e segure o botão lateral por alguns segundos para ligar o relógio.

1.4.2 Desligue o relógio

- Pressione e segure o botão lateral por alguns segundos
- Toque em 【Desligar】

1.4.3 Forçar reinicialização

Se o seu relógio estiver congelado e sem resposta, pressione e segure o botão lateral por 15 segundos para reiniciá-lo.

1,5 Pareie seu relógio com telefone

1.5.1 Instale o aplicativo Mobvoi Health no seu telefone



Para conectar seu relógio a um smartphone, instale primeiro o aplicativo Mobvoi Health em seu telefone.

- Pesquise e baixe "Mobvoi Health" na Google Play Store
- O aplicativo Mobvoi Health é compatível apenas com TicWatch executado na plataforma Wear OS 3. Se você tiver outros tipos de TicWatch, pode ser necessário instalar o aplicativo Mobvoi e seguir as instruções.

- Se você já tem o aplicativo Wear OS by Google ou Mobvoi instalado, desinstale-os antes de emparelhar.

1.5.2 Conecte seu relógio a um smartphone

- Ligue o relógio
- Toque e selecione um idioma
- Serão exibidas instruções na tela para iniciar o aplicativo Mobvoi Health.
- Inicie o aplicativo Mobvoi Health em seu smartphone
- Toque **[Dispositivo]** aba e toque **[Adicionar um novo dispositivo]**
- Selecione seu relógio na tela
- Siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento

1.5.3 Combine com vários relógios

Para dispositivos Android, é possível emparelhar vários TicWatches ao mesmo tempo.

- Inicie o aplicativo Mobvoi Health em seu smartphone
- Toque **[Dispositivo]** guia
- Toque no **[+]** ícone no canto superior direito para iniciar o processo de emparelhamento.

1.5.4 Remova o relógio emparelhado

- Abra o aplicativo Mobvoi Health e toque em **Configurações**
- Toque no **desemparelhar e redefinir** botão na parte inferior para desemparelhar o relógio do aplicativo

1.5.5 Como manter a estabilidade da conexão?

Depois que o relógio estiver emparelhado, certifique-se de manter a conexão estável entre o relógio e o telefone celular para garantir funções normais, como notificação de mensagens.

Para Android:

- Ele pode ser conectado via Bluetooth ou WiFi. Certifique-se de que seu Bluetooth esteja ligado.
- Ou mantenha o relógio e o telefone conectados ao mesmo endereço WiFi

1.6 Navegações na tela

	Digitar	Saída
Bandeja QSS	Deslize de cima para baixo para abrir a bandeja QSS	Deslize de baixo para cima ou pressione a coroa giratória para voltar ao mostrador do relógio
Bandeja de notificação	Deslize para cima na bandeja de notificação aberta inferior	Deslize de cima para baixo ou pressione a coroa giratória para voltar ao mostrador do relógio
Azulejos	À direita ou à esquerda do mostrador do relógio	Pressione a coroa giratória para voltar ao mostrador do relógio

1.7 Mostrador do relógio

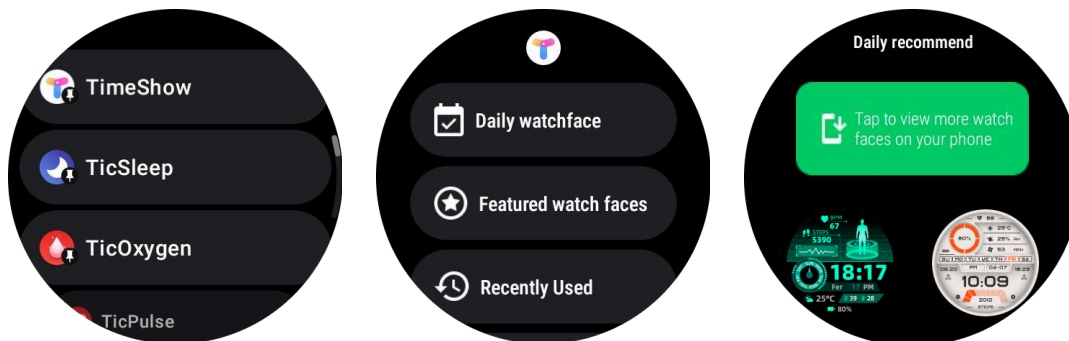
1.7.1 TimeShow - Procure mais mostradores de relógio

- Mantenha pressionado o mostrador do relógio para entrar na lista de edição do mostrador do relógio
- Toque no mostrador do relógio TimeShow para aplicar.
- Você pode escolher diferentes mostradores de relógio no aplicativo TimeShow no relógio e no telefone. Certifique-se de definir o TimeShow como seu mostrador de relógio atual.



1.7.1.1 Procure mostradores de relógio no seu relógio

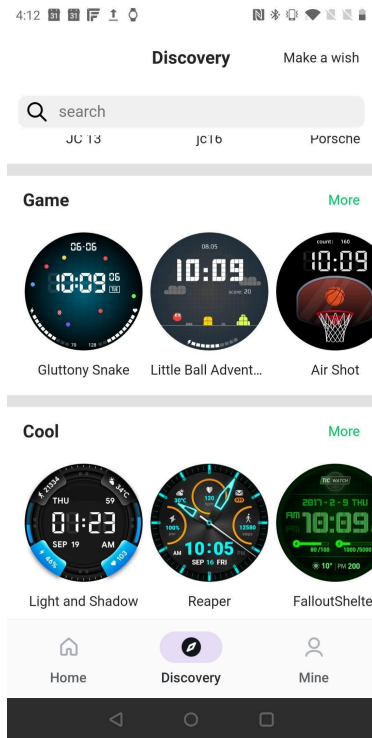
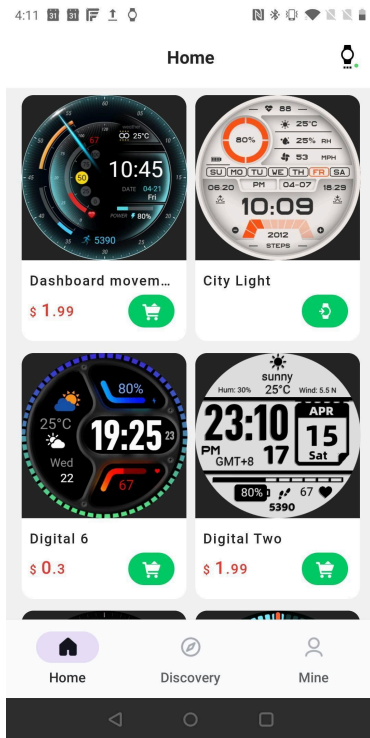
- Pressione a coroa giratória para entrar no menu da lista de aplicativos
- Toque no aplicativo TimeShow
- Você pode navegar pelos mostradores do relógio na recomendação diária ou na lista de destaques
- Toque no mostrador do relógio para visualizá-lo
- Você pode baixar o mostrador do relógio gratuito e aplicá-lo diretamente
- Ou você pode comprar mostradores de relógio pagos.



1.7.1.2 Veja o TimeShow no seu telefone

Você pode encontrar mais mostradores de relógio através dos seguintes métodos:

- Baixe e instale o aplicativo TimeShow no seu telefone
- Você pode usar seu endereço de e-mail e senha registrados no Mobvoi para fazer login diretamente no TimeShow ou fazer login com uma conta do Google
- Se você deseja sincronizar os mostradores do relógio, toque no botão de sincronização e certifique-se de que seu telefone e relógio estejam conectados via bluetooth.
- Se você deseja se inscrever, toque no botão do carrinho de compras e siga as instruções.



1.7.1.3 Projete seu próprio mostrador de relógio

Por favor, visite o site oficial do TimeShow para projetar e publicar seu trabalho:

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 Alterar mostradores do relógio

- Mantenha pressionado o mostrador do relógio para entrar na lista de edição do mostrador do relógio
- Toque no mostrador do relógio para aplicar

Se você deseja adicionar o mostrador do relógio ao seu favorito:

- Toque em "Ver mais mostradores do relógio" para ver todos os mostradores do relógio
- Toque no mostrador do relógio para adicioná-lo aos seus favoritos



1.7.3 Editar mostradores de relógio

Alguns mostradores de relógio personalizáveis têm um botão "Editar". Você pode editá-los de acordo com suas preferências.

- Toque no ícone de configurações
- Deslize para a esquerda ou direita na tela para selecionar a opção de personalização desejada
- Use a coroa giratória ou deslize para cima ou para baixo para alterar a cor ou outras configurações.
- Para alterar as complicações, toque na área destacada desejada e defina-as.



1.7.3.1 Edite o mostrador do relógio no seu telefone

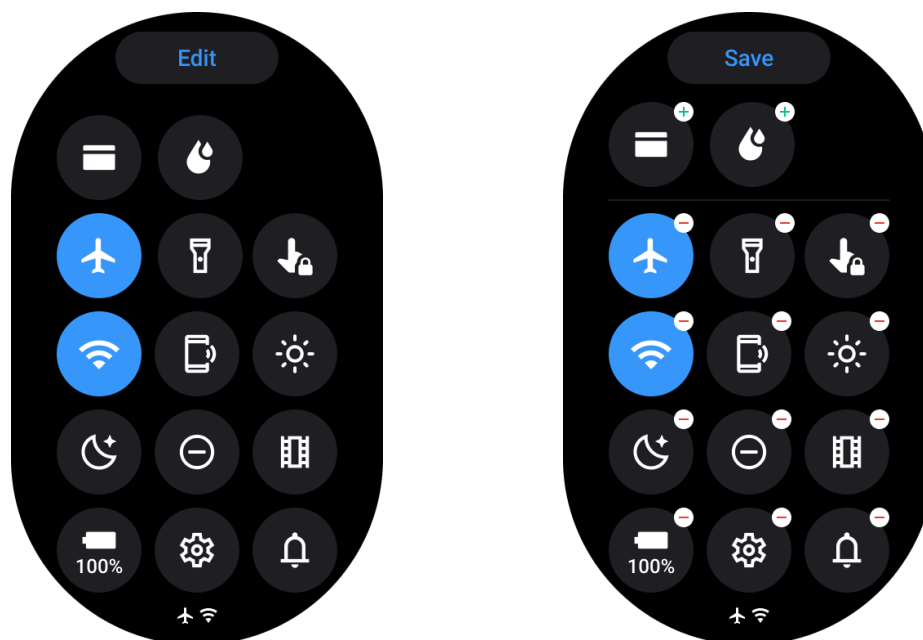
1. Você pode aplicar e personalizar o mostrador do relógio em seu telefone. Inicie o aplicativo Mobvoi Health em seu telefone
2. Toque no ícone **Dispositivo** guia.

Certifique-se de que seu telefone e relógio estejam conectados via Bluetooth.

1,8 Painel de configuração rápida

Ele permite que você visualize e edite as configurações rápidas. Para abrir o painel de configurações rápidas, deslize para cima na tela inicial. Use a coroa giratória ou deslize para cima e para baixo para ver mais ícones de configurações.

1.8.1 Editar configurações rápidas




- Toque no **Editar** botão para editar ícones de configuração rápida.
- Tocar **[+]** para adicionar os ícones que aparecerão na bandeja do QSS
- Tocar **[-]** para remover da bandeja QSS
- Tocar **[Salvar]** para salvar alterações

1.8.2 Reordenar ícones de configuração

- Segure e arraste para reordenar os ícones

1.8.3 Diferentes ícones indicadores

Ícone	Significado
	Carregando



Modo avião ativado



Bateria fraca



Modo não perturbe ativado



Modo hora de dormir ativado



Bloqueio de tela ativado



Bloqueio de toque ativado



Telefone desconectado



LTE desconectado



Modo teatro ativado



O relógio está quente

1.8.4 Diferentes ícones de configuração rápida

Ícone	Significado
-------	-------------



Acesse as configurações do modo essencial



Inicie o aplicativo Configurações



Ativar som ou modo silencioso



Ative o modo Não perturbe



Ative o modo Teatro



Ative o modo hora de dormir



Ative o modo avião



Inicie o aplicativo encontre meu telefone



Ajuste o brilho



Ativar bloqueio de toque



Ative a lanterna



Inicie a carteira do Google



Conecte a rede Wi-Fi



Comece a ejetar água

1,9 Azulejos

Você pode visualizar os blocos deslizando a tela para a esquerda ou direita ou girando a coroa no sentido horário ou anti-horário. Você pode ativá-lo em Configurações -> Geral -> Rolagem horizontal para blocos.

1.9.1 Adicionar e excluir blocos

- Toque e segure para acessar o modo de edição
- Tocar **[+]** para adicionar peças ou
- Tocar **[-]** ou deslize para cima para remover as telhas
- O limite máximo é de 10 peças

1.9.2 Reordenar o bloco

- Toçar



ou



para alterar a localização do bloco

1.9.3 Gerencie blocos no seu telefone

- Inicie o aplicativo Mobvoi Health
- Toque na guia Dispositivo
- Toque em blocos

Certifique-se de que seu telefone e relógio estejam conectados.

1.10 Atividade contínua

Quando houver aplicativos em execução em segundo plano, seus ícones aparecerão no mostrador do relógio.

- Toque na área inferior, o aplicativo abrirá
- O número indica quantos aplicativos estão sendo executados em segundo plano.



1.11 Notificações

1.11.1 Ver notificações

- Quando houver notificações desmarcadas, como uma notificação de novo telefone ou uma chamada perdida, um indicador de notificação ficará visível na parte inferior da tela.
- Você pode deslizar para cima para abrir o painel de notificações e girar para visualizar as notificações.
- Se o indicador de notificação não aparecer, abra Configurações -> Geral -> Mostrar ponto de notificação não lida para ativá-lo.



1.11.2 Excluir notificações

Deslize para a esquerda ou direita para excluir uma notificação.

1.11.3 Gerenciar preferências de notificação

1.11.3.1 No seu relógio

Vá para Configurações -> Aplicativos e notificações -> Notificações

1.11.3.2 No seu telefone

- Inicie o aplicativo Mobvoi Health em seu smartphone
- Vá para Dispositivo -> Configurações -> Aplicativos e notificações

1.12 Gerenciar lista de aplicativos

- Pressione a coroa giratória para entrar no menu da lista de aplicativos
- Pressione e segure um aplicativo para entrar no modo de edição
- Toque no ícone “pin” para fazer com que o aplicativo atual permaneça no topo da lista.

- Toque novamente para liberar o aplicativo.



2. Visor de consumo ultrabaixo (ULP)

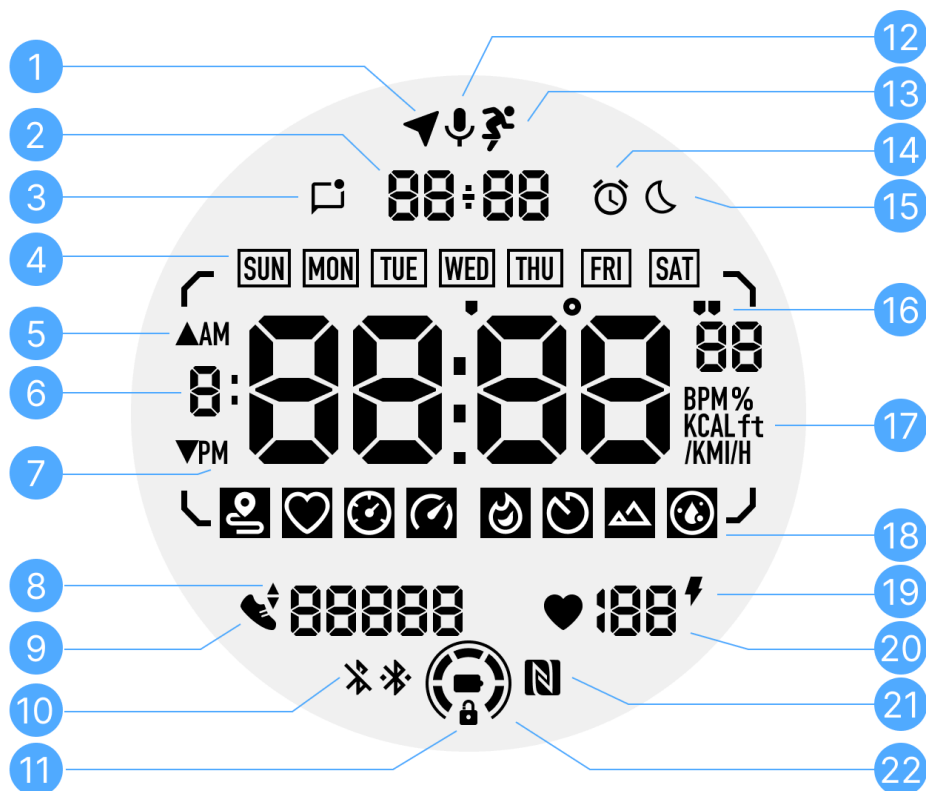
2.1 Qual é a exibição ULP?

O display ULP é um display sempre ligado com consumo de energia ultrabaixo que pode ser usado para exibir dados de tempo, saúde e condicionamento físico.

O display ULP recém-projetado pode mostrar mais informações e, com a introdução do conceito de blocos ULP, permite a medição ou visualização rápida de dados relacionados à saúde e ao condicionamento físico sem entrar no sistema.

Nota: A exibição ULP não representa o modo Essencial. Ele será exibido no modo Inteligente e no modo Essencial.

2.2 A IU do display ULP



Não	Ícone	Significados
o.		
1	Estado do GPS	Usado apenas para TicExercise. Este ícone indica que o GPS foi adquirido/corrigido. O ícone piscando indica que o GPS está atualmente adquirindo/buscando sinais de GPS.
2	Data/Hora	Durante o modo de espera, ele exibe a data de hoje, suportando os formatos DD-MM e MM-DD. Durante um treino, exibe a hora atual.
3	Notificações não lidas	Este ícone indica a presença de notificações não lidas. Quando uma nova mensagem é recebida, o ícone piscará por alguns segundos.
4	Dia da semana	Este ícone indica o dia atual da semana.

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| 5 | Ganho/perda de elevação | Usado apenas para TicExercise.
Os dois ícones triangulares indicam ganho e perda de elevação durante um treino. |
| 6 | Zona de dados primária | Esta área é a exibição principal para todos os tipos de dados.
Ele representa diversas informações em diferentes blocos ULP, como hora atual, frequência cardíaca, ritmo, etc. |
| 7 | AM/PM | AM e PM, apenas para formato de 12 horas. |
| 8 | Cadência | Usado apenas para TicExercise.
Indica a cadência atual, que só é suportada por determinados tipos de treino, como corrida ao ar livre. |
| 9 | Contagem de passos | Durante o modo de espera, indica passos diários.
Durante um treino, indica as etapas do treino atual, que só é suportado por determinados tipos de treino, como caminhada ao ar livre. |
| 10 | Estado do Bluetooth | Esses dois ícones indicam o status da conectividade Bluetooth.

O ícone da esquerda representa um estado desconectado, enquanto o da direita indica um estado conectado. Se não forem exibidos, significa que o Bluetooth está desligado. |
| 11 | Status de bloqueio do display ULP | Este ícone indica que o display ULP está bloqueado.
Para evitar operações acidentais, o display ULP deve ser desbloqueado antes de prosseguir para a próxima etapa, como alternar o bloco.

Nota: Não representa o status de bloqueio de tela do modo inteligente. |
| 12 | Microfone | Este ícone ainda não é usado. |
| 13 | Indicador de treino | Usado apenas para TicExercise.
Este ícone indica que um treino está em andamento. |

- | | | |
|-----------|----------------------------|---|
| 14 | Despertador para dormir | <p>Ele vem do despertador sono do TicSleep e quando o despertador sono é ligado, o ícone é exibido.</p> <p>Nota: Não representa o status do alarme do aplicativo Alarme.</p> |
| 15 | Modo hora de dormir | Este ícone indica que o relógio está no modo hora de dormir. |
| 16 | Unidade de ritmo/ângulo | <p>Estes ícones (' e ") indicam a unidade de ritmo, minutos e segundos.</p> <p>O ícone (°) indica o ângulo (grau) e é usado para o bloco ULP da bússola.</p> |
| 17 | Unidades | Estes ícones indicam as unidades dos diferentes meticos. |
| 18 | Indicadores de bloco ULP | <p>Esses ícones indicam diferentes blocos ULP.</p> <p>Da esquerda para a direita, eles representam a distância do exercício, frequência cardíaca, ritmo, velocidade, calorias, contagens/voltas, elevação e oxigênio no sangue.</p> |
| 19 | Estado de saúde do coração | <p>Este ícone indica se a função de monitoramento da saúde cardíaca 24 horas está habilitada.</p> <p>Nota: A função de saúde cardíaca não é suportada em alguns países ou regiões.</p> |
| 20 | Frequência cardíaca | <p>Esta área indica a frequência cardíaca mais recente do dia.</p> <p>A frequência cardíaca será atualizada a cada segundo quando o monitoramento contínuo da frequência cardíaca durante 24 horas estiver ativado.</p> |
| 21 | Estado NFC | Este ícone indica se o NFC está ativado. |
| 22 | Nível da bateria | <p>Esses ícones indicam o nível da bateria.</p> <p>Quando a bateria estiver fraca, o ícone da bateria piscará para lembrá-lo de carregar o relógio.</p> |

2.3 Quais são os blocos ULP?

Para o TicWatch Pro 5 Enduro, o display ULP recém-projetado pode mostrar mais informações.

E pela primeira vez foi introduzido o conceito de blocos ULP, que permitem a medição ou visualização rápida de dados relacionados à saúde e ao condicionamento físico sem a necessidade de entrar no sistema.

2.3.1 Blocos ULP em espera

Durante o modo de espera, ele atualmente oferece suporte aos seguintes blocos.

1. Bloco Watchface ULP: projetado para exibir hora/data, assistir informações de status e dados importantes de saúde, como etapas, RH mais recente, etc.



2. Bloco ULP de frequência cardíaca: projetado para detecção ativa de frequência cardíaca.



3. Bloco ULP de oxigênio no sangue: Projetado para detecção ativa de oxigênio no sangue.



Para garantir uma medição precisa, evite desgaste solto, inclinação excessiva ou agitação durante a detecção de oxigênio no sangue. Se alguma dessas condições ocorrer, o dispositivo exibirá "FAIL".

Ajuste para a posição correta e mantenha o relógio estável antes de medir novamente.

Para mais informações, consulte a descrição no aplicativo TicOxygen.



4. Bloco ULP de calorias diárias: projetado para verificar rapidamente as calorias diárias.



5. Bloco Compass ULP: projetado para instruções de visualização rápida.



Se o seu relógio for afetado por interferência de campo magnético, ele exibirá "CAL". Neste momento, você precisa recalibrar a bússola antes de poder usá-la novamente.



2.3.2 Exercite blocos ULP para TicExercise e aplicativos de treino

de terceiros baseados em WHS

Durante um treino, seu relógio muda automaticamente dos blocos ULP de espera para os blocos ULP de exercício quando você usa o TicExercise ou determinados aplicativos de treino de terceiros que dependem do WHS (Wear Health Service). Por exemplo, se estiver usando aplicativos como Strava ou Adidas Running, você notará que os blocos ULP ficam acessíveis assim que você inicia sua sessão de exercícios.

Observação: os blocos ULP são compatíveis apenas com aplicativos de treino que dependem de WHS. Se você descobrir que os dados do exercício não são exibidos nos blocos ULP após iniciar o treino no aplicativo de treino de sua preferência, isso indica que o aplicativo não é baseado em WHS. Os exemplos incluem o aplicativo Google Fit, que não é compatível no momento.

Para cada tipo de exercício, apenas algumas peças do subconjunto a seguir são suportadas, e não todas. As peças suportadas serão mostradas no início de cada exercício.



Nota: Nem todos os blocos ULP possuem ícones indicadores.

1. Bloco ULP de duração do exercício: Este bloco foi projetado para exibir a duração do seu exercício e serve como bloco padrão para cada exercício.



2. Bloco ULP de distância do exercício: Este bloco suporta unidades imperiais (MI) e métricas (KM).



3. Bloco ULP de frequência cardíaca de exercício: Este bloco foi projetado para exibir a frequência cardíaca em tempo real durante o exercício.



4. Bloco Pace ULP: Suporta unidades imperiais (MI/) e métricas (KM/).



5. Bloco ULP de velocidade: suporta unidades imperiais (MI/h) e métricas (KM/h).



6. Bloco ULP de calorias do exercício: projetado para exibir as calorias queimadas durante o exercício atual.



7. Bloco ULP de voltas/repetições: projetado para exibir voltas ou repetições.



8. Bloco ULP de avaliação: exibe a elevação atual, o ganho de elevação do exercício e a perda de elevação do exercício sequencialmente. Suporta unidades imperiais (pés) e métricas (m).





9. Bloco ULP da bússola: projetado para visualizar direções rapidamente.

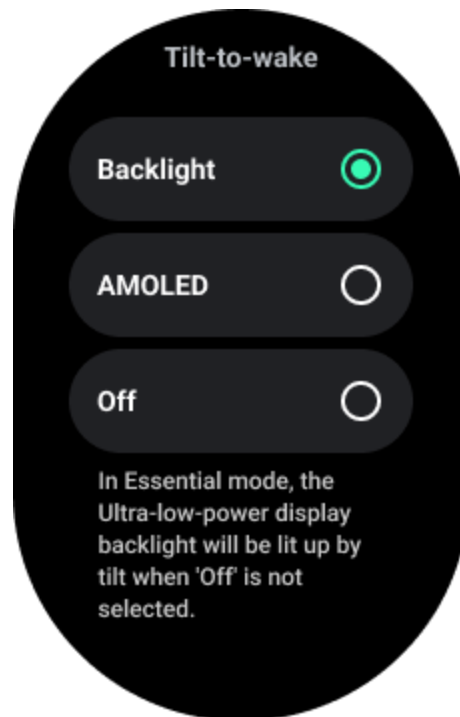


2.4 As operações do display ULP

2.4.1 Como ligar e desligar a luz de fundo?

A opção de luz de fundo inclinada para ativar está ativada por padrão.

Vá para "Configurações -> Tela -> Inclinação para ativar" para obter detalhes.



Em geral, existem dois métodos para ativar a luz de fundo: levantando o pulso ou girando a coroa mais de 180 graus. A luz de fundo desligará automaticamente após um tempo limite ou quando você abaixar o pulso. Além disso, o display ULP será bloqueado para evitar operações acidentais.

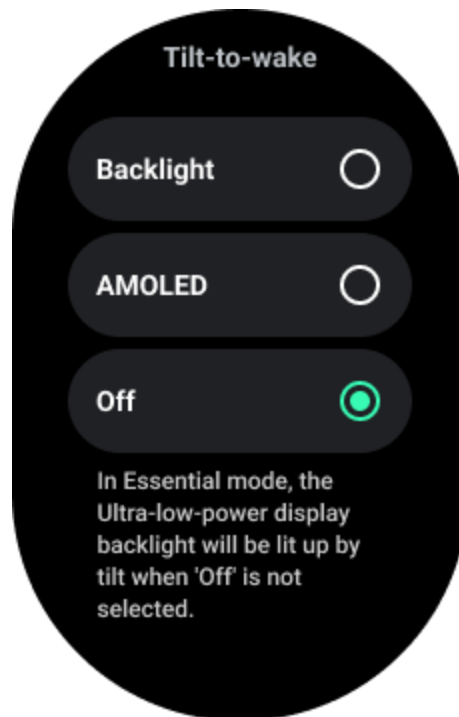
No modo Essencial, você também pode ativar ou desativar a luz de fundo clicando no botão lateral.

Nota: Quando o modo Hora de dormir ou o modo Teatro estão ativados, levantar o pulso não ativará a luz de fundo.

2.4.2 Como desativar a luz de fundo inclinada para ativar?

Se desejar desativar apenas temporariamente a luz de fundo inclinada para despertar, você pode ativar o modo Hora de dormir ou o modo Teatro.

Se você deseja desativar esse recurso permanentemente, escolha a opção “Desligado” nas configurações do Tile-to-wake.



2.4.3 Como desbloquear/bloquear o display ULP?

Para desbloquear o display ULP, você deve girar continuamente a coroa giratória no sentido horário ou anti-horário por mais de 180 graus.

Ao abaixar o pulso ou expirar o tempo limite, o display ULP será bloqueado automaticamente para evitar operações acidentais.

Nota: O bloco ULP da bússola só será bloqueado automaticamente após 1 minuto. Se você mantiver este bloco ativo, esteja ciente de que abaixar o pulso diretamente pode causar operações acidentais.

2.4.4 Como trocar blocos ULP?

Depois de desbloquear o display ULP, girar a coroa no sentido horário ou anti-horário alternará sequencialmente os blocos ULP em ordem crescente e decrescente.



2.5 As configurações do display ULP

A opção de configuração para exibição ULP está localizada no menu de configurações do sistema.

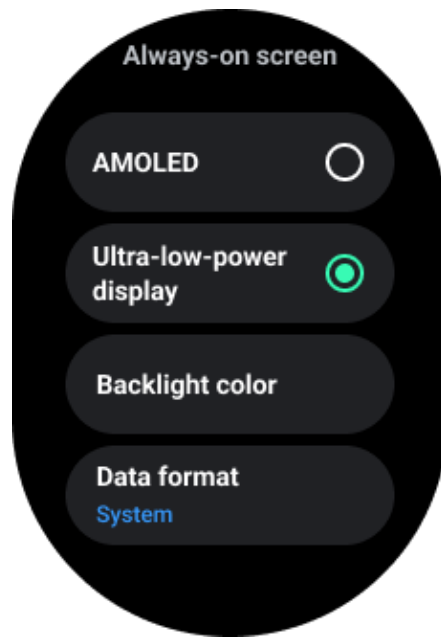
Vá para "Configurações -> Tela -> Tela sempre ligada" para obter detalhes.

2.5.1 Como configurar a tela sempre ligada?

Nas configurações da tela sempre ligada, existem duas opções de exibição disponíveis: uma tela AMOLED colorida e uma tela ULP de baixo consumo de energia.

A exibição ULP é pré-selecionada como opção padrão. Você pode mudar para sua opção favorita.

Observação: somente a exibição ULP é compatível com a tela sempre ativa no modo Essencial. Isso significa que se você escolher AMOLED como tela sempre ligada, isso se aplicará apenas ao modo Inteligente. Quando o relógio entra no modo Essencial, a tela sempre ligada mudará automaticamente para o display ULP.

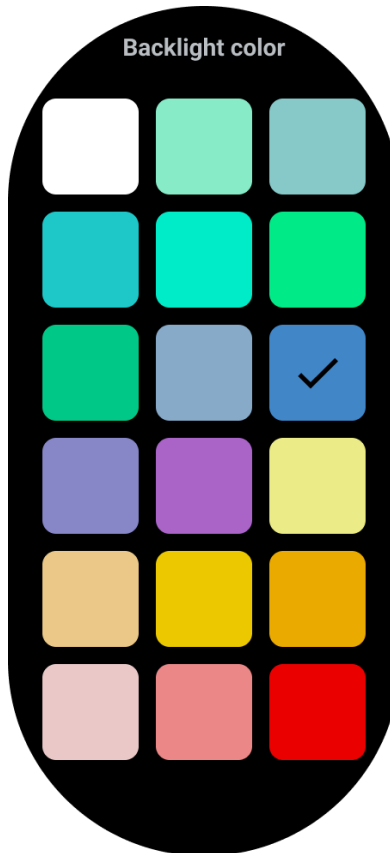


2.5.2 Quais opções estão disponíveis para exibição ULP?

Quando o display ULP é usado como uma tela sempre ativa, você pode personalizar a cor da luz de fundo e o formato da data.

2.5.2.1 Configurações de luz de fundo

Você pode escolher sua cor de luz de fundo preferida nas opções de cores predefinidas.



2.5.2.2 Luz de fundo dinâmica da zona HR

Durante o exercício, a cor da luz de fundo do display ULP é usada para indicar a zona atual de FC do exercício.

Você pode encontrar facilmente sua zona de frequência cardíaca inclinando o pulso para ativar a luz de fundo.

A luz de fundo da zona Daynamic HR está disponível para aplicativos de treino baseados em TicExercise e WHS.



As zonas de frequência cardíaca são determinadas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima (FC máx.), que pode ser aproximada pela fórmula "220 menos sua idade".

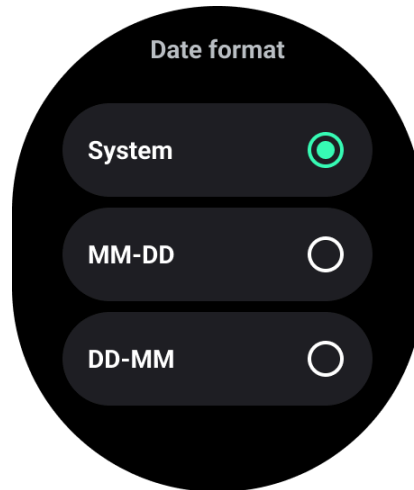
- Descanso: Abaixo de 50% do Máx. RH
- Aquecimento: 50% a 60% do Max. RH
- Queima de gordura: 60% a 70% do máximo. RH
- Cardio: 70% a 90% do máx. RH
- Anaeróbico: 90% a 99% do máx. RH
- Perigoso: Atingir ou exceder Max. RH

Nota: As zonas de frequência cardíaca definidas por diferentes aplicações de treino podem variar e ser diferentes das definições acima.

2.5.2.3 Formato de data

Suporta os formatos DD-MM e MM-DD.

Ele seguirá as configurações do sistema por padrão, mas você também pode escolher seu método de exibição preferido.

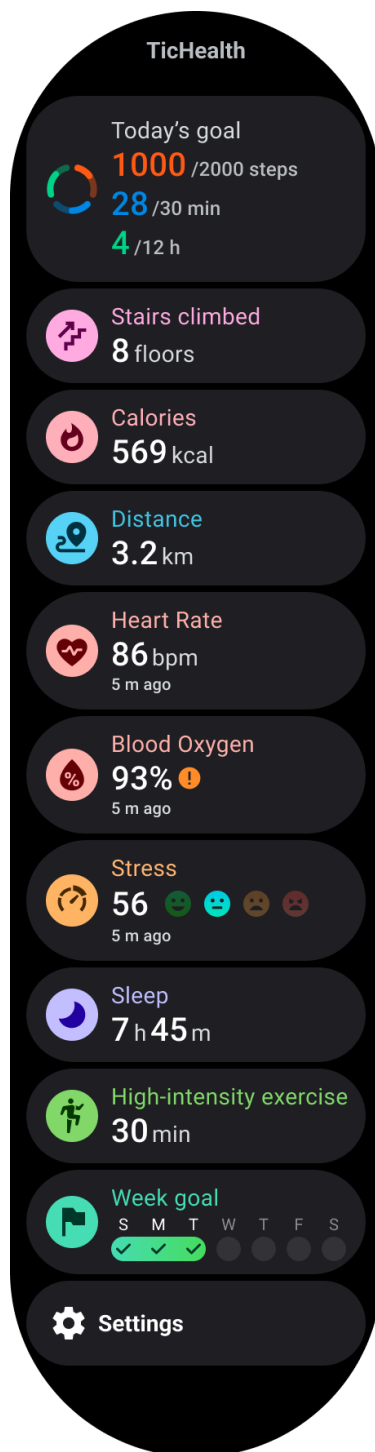


3. Recursos de saúde

3.1 TicHealth tudo em um

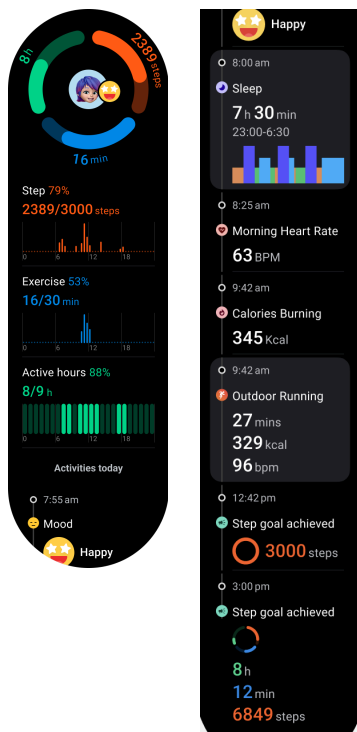
TicHealth pode registrar e exibir seu histórico de exercícios e todos os seus dados de saúde do dia, com todas as informações rapidamente.

Os dados relacionados à saúde abrangem: atividade diária, frequência cardíaca, oxigênio no sangue, estresse, sono.



3.1.1 Atividade diária

Você pode verificar seu status diário atual, incluindo etapas, horas de atividade e tempo de exercício.



Resumo

- O anel vermelho representa as etapas diárias
- O anel verde representa as horas de atividade diária (150 passos por hora contados como atividade de uma hora)
- O anel azul representa o tempo diário de exercício.



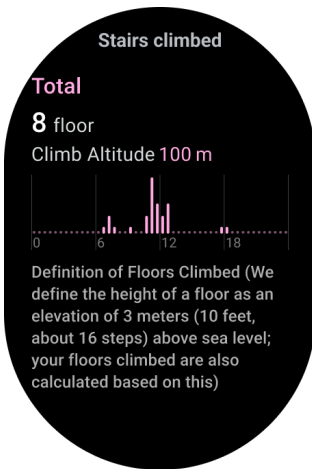
Calorias

- O total de calorias que você queimou hoje



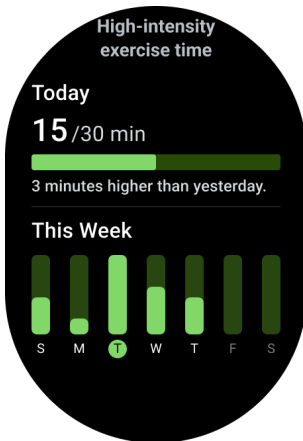
Distância

- A distância total que você caminhou hoje



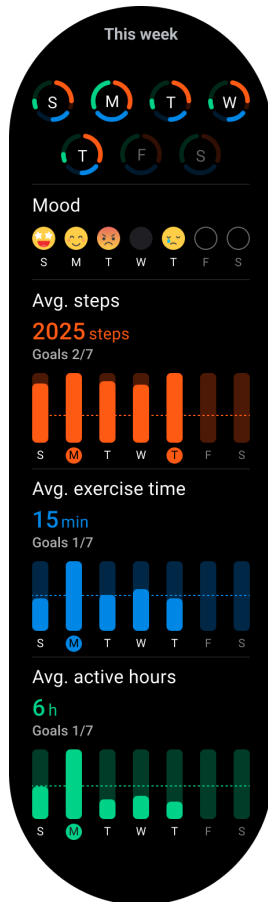
Escadas subidas

- O total de andares que você subiu hoje e a altitude total



Exercício de alta intensidade

- O total de minutos que você fez exercícios de alta intensidade hoje
- A barra de progresso indica até que ponto você alcançou sua meta do dia



3.1.1.1 Configurações de atividades diárias

Você pode definir metas diárias de contagem de passos, tempo de exercício e horas de atividade em Configurações -> Metas diárias.

3.1.2 Saúde do coração

3.1.2.1 Monitoramento da saúde cardíaca

O recurso de monitoramento da saúde cardíaca fornece detecção e monitoramento relacionados a problemas de batimento cardíaco irregular, incluindo monitoramento de taquicardia, bradicardia e fibrilação atrial (AFib). Isso ajudará a ficar de olho na saúde do seu coração. Este recurso pode não estar disponível dependendo do modelo.

3.1.2.2 Inicie testes de saúde cardíaca manualmente

Os usuários podem optar por verificar manualmente ou ativar o monitoramento automático 24 horas. Se precisar verificar manualmente, toque no botão "Medir", que entrará na página de medição. Após a conclusão da medição, o resultado será exibido.



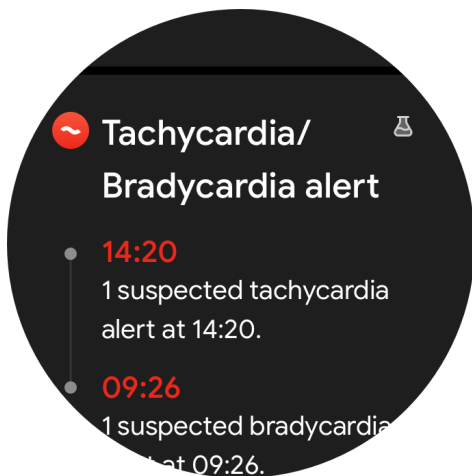
3.1.2.3 Configure monitoramento automático 24h

Para habilitar o monitoramento 24h, vá para TicHealth -> Configurações -> Monitoramento da saúde cardíaca -> habilitar monitoramento da saúde cardíaca.

3.1.2.4 Ver alerta anormal

Quando houver dados anormais, haverá uma notificação de alerta no lado do relógio.

Os resultados do monitoramento do relógio exibirão apenas os resultados do monitoramento da saúde cardíaca do dia atual. Os dados históricos podem ser visualizados no aplicativo Mobvoi Health.



Observação: O resultado da medição pode estar sujeito a fatores como forma de uso e área de contato com a pele. É apenas para referência e não recomendado

como base para diagnóstico.

3.1.3 Frequência cardíaca

3.1.3.1 Alterar as configurações de medição da frequência cardíaca

- No aplicativo Tichealth, vá até o final da página
- Toque em Configurações
- Role até a configuração da taxa de integridade
- Ative o monitoramento 24 horas.



Uma vez habilitados, eles podem escolher a frequência de monitoramento, que inclui monitoramento comum e monitoramento em tempo real.

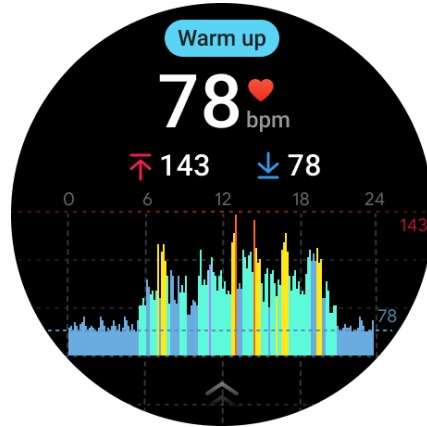


1. Monitoramento comum: os dados são exibidos na frequência de um ponto de dados a cada 10 minutos.
2. Monitoramento em tempo real: os dados são exibidos com base na coleta de dados em

tempo real.

3.1.3.2 Medir a frequência cardíaca manualmente

No aplicativo TicHealth, toque no ícone “Atualizar” para iniciar a medição.



Nota: O tempo mínimo de exibição é de 1 minuto. Um período inferior a um minuto é contado como 1 minuto.

3.1.3.3 Alerta de frequência cardíaca em repouso

Para ativar o alarme de frequência cardíaca em repouso, vá para TicHealth -> Notificações -> Alarme de FC em repouso, habilite o alarme de frequência cardíaca em repouso.

Quando a frequência cardíaca exceder o valor definido por dez minutos consecutivos em estado de repouso, uma mensagem de aviso será exibida.



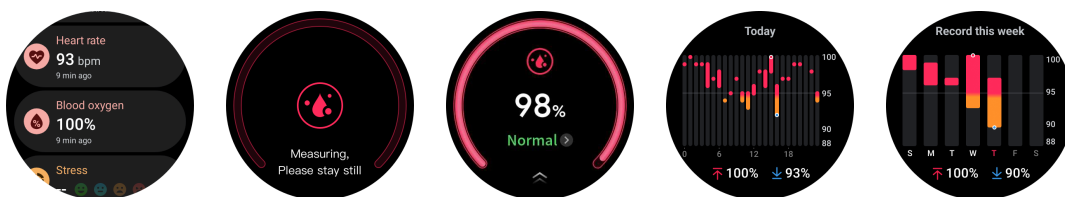
Observação: O resultado da medição pode estar sujeito a fatores como forma de uso e área de contato com a pele. É apenas para referência e não recomendado como base para diagnóstico.

3.1.4 Oxigênio no sangue

3.1.4.1 Meça o oxigênio no sangue manualmente

Pressione a coroa giratória para mostrar a lista de aplicativos, selecione TicHealth, insira o oxigênio no sangue e você pode começar a medir o oxigênio no sangue.

Mantenha-se imóvel durante a medição. Se algum movimento for detectado durante a medição, poderá causar desvio significativo no valor medido ou falha na medição.



3.1.4.2 Configure monitoramento automático 24h

Deslize para baixo e toque no ícone "Configurações" para ativar o monitoramento automático em segundo plano 24 horas.

3.1.5 Dormir

3.1.5.1 Monitore seu sono

O relógio pode detectar automaticamente o status do sono e registrar dados do sono se for usado durante o sono. Você pode visualizar os dados do sono da última noite no relógio.



O relógio, uma vez conectado a um smartphone emparelhado ou a uma rede Wi-Fi, sincroniza facilmente os dados de rastreamento do sono com a nuvem, permitindo que você acesse e revise seus registros históricos de sono abrangentes por meio do aplicativo Mobvoi Health em seu telefone.

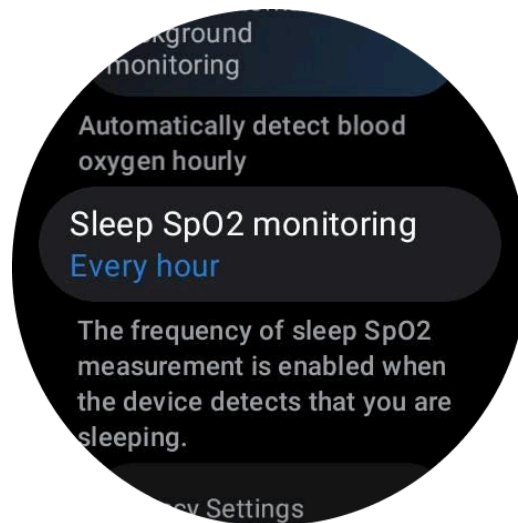
3.1.5.2 Monitoramento da frequência respiratória do sono

Os usuários podem ativar o botão de frequência respiratória do sono nas configurações. Uma vez ativado, ele monitorará a frequência respiratória do sono do usuário e exibirá um gráfico de dados, frequência respiratória média, frequência respiratória máxima e frequência respiratória mínima nos detalhes do sono.

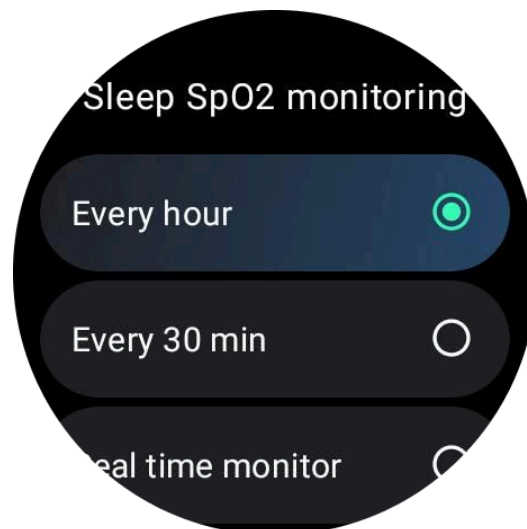


3.1.5.3 Monitoramento de oxigênio no sangue durante o sono

1. Os usuários podem ativar a opção de oxigênio no sangue durante o sono nas configurações e escolher a frequência de monitoramento do oxigênio no sangue durante o sono.



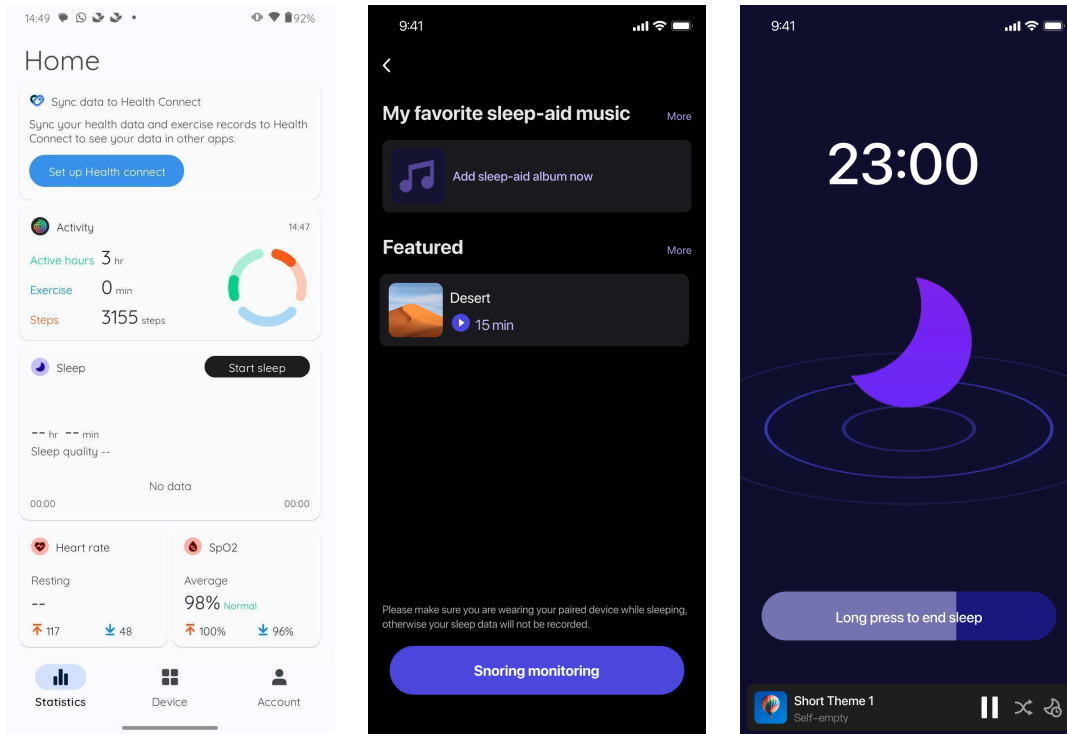
2. A frequência de monitoramento do oxigênio no sangue durante o sono pode ser definida para um dos três modos: uma vez a cada hora, uma vez a cada 30 minutos ou monitoramento em tempo real. Os dados de oxigênio no sangue durante o sono serão exibidos de acordo com a frequência de monitoramento escolhida.



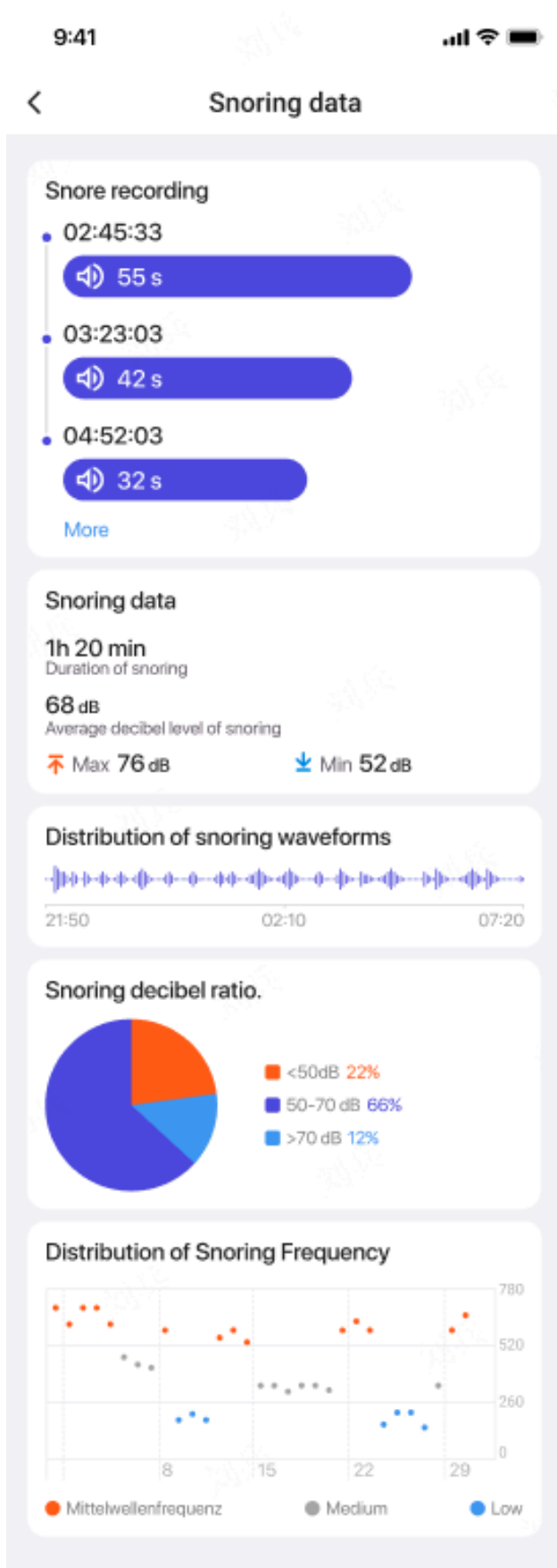
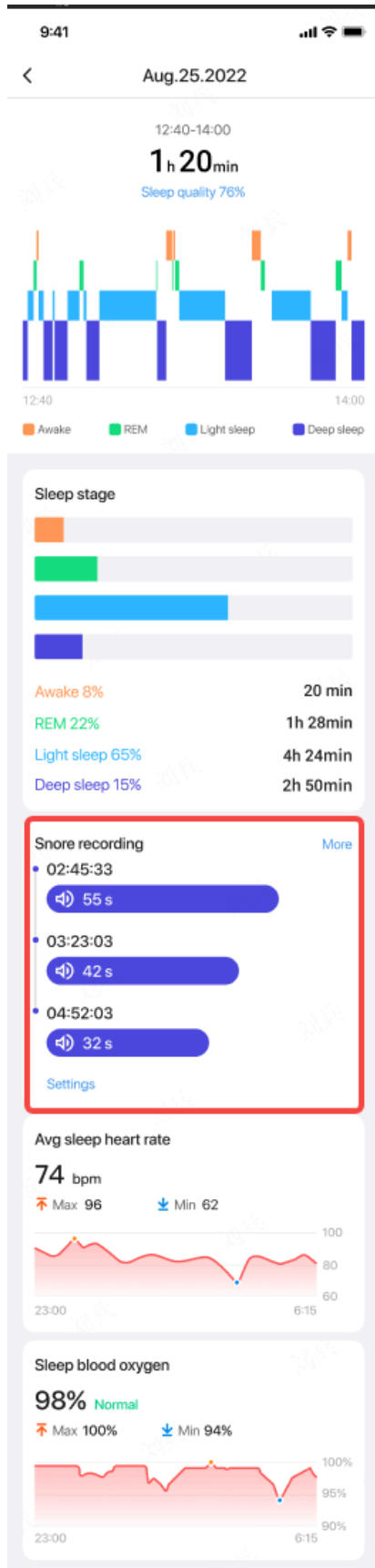
3.1.5.4 Monitoramento de ronco

No aplicativo "Mobvoi Health" é fornecido o monitor de ronco. Abra o aplicativo Mobvoi Health, encontre o cartão de sono e toque no botão dormir agora. Clique no botão de monitoramento de ronco quando estiver pronto para dormir.

O monitoramento do ronco usa algoritmos de IA para identificar automaticamente o ronco e analisar o ronco durante a noite, ajudando você a entender melhor o seu nível de ronco durante o sono.



- Toque no relatório diário de sono
- Três registros de ronco podem ser visualizados, toque neles para reproduzir suas próprias gravações de ronco
- Clique mais e veja dados do ronco
- Visualize dados de ronco, distribuição de formas de onda de ronco, distribuição de frequência de ronco.



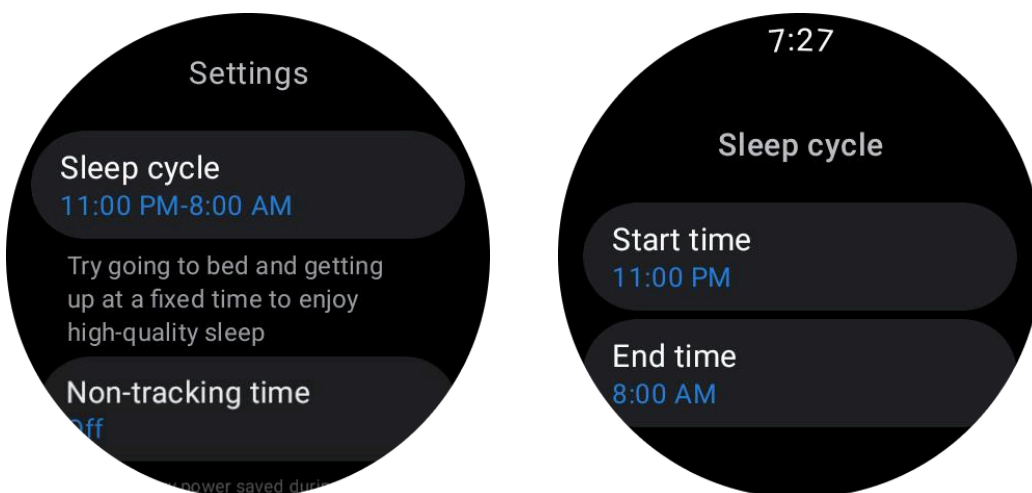
Nota: Por que existe um falso reconhecimento do sono?

1. O monitoramento do sono depende da atividade corporal. Por exemplo, um estado de imobilidade prolongado pode ser erroneamente reconhecido como sono.
2. Como o algoritmo do sono leva algum tempo para fazer julgamentos, a duração do sono inferior a 1 hora pode não ser registrada.

3.1.5.5 Definir ciclo de sono

Você pode definir seu próprio ciclo de sono (hora de dormir, hora de acordar) para ver se atinge a duração esperada. Se você ainda estiver dormindo no horário predefinido, o alarme de sono tocará; não soará se você acordar antes desse horário.

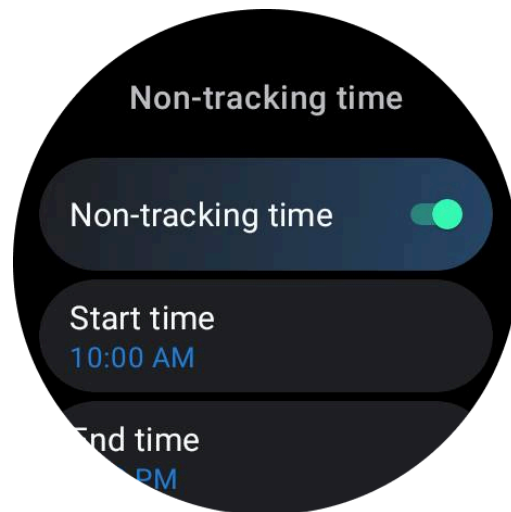
Toque no ícone de configurações -> Ciclo de sono.



3.1.5.6 Definir tempo sem rastreamento

Você pode definir o “Tempo sem rastreamento”, durante o qual os dados do sono não serão registrados, para evitar período de tempo desnecessário.

Toque no ícone de configurações -> Tempo sem rastreamento.



3.1.6 Estresse

A medição do estresse é o resultado do cálculo baseado em dados de variabilidade da frequência cardíaca (VFC) medidos por sensores fotoelétricos. A VFC refere-se às mudanças na diferença de ciclos sucessivos de batimentos cardíacos.

- A medição deve ser feita em estado silencioso para obter dados estáveis.
- A precisão dos dados também fica comprometida se o relógio for usado com muita folga ou muito apertado. Deve ser preferencialmente usado confortavelmente no braço.
- Fumar, beber, ficar acordado até tarde ou tomar medicamentos também têm impacto nos dados.
- Este não é um dispositivo médico e os valores são apenas para referência.
- Se a medição for feita sempre em um tempo e estado de desgaste fixos, isso ajuda na detecção de fadiga.
- Os resultados do teste mostram a avaliação qualitativa, como alto estresse ou nenhum estresse.
- Se você se sentir mentalmente angustiado, alivie o estresse fazendo exercícios ou respirando fundo.

3.1.6.1 Meça seu nível de estresse

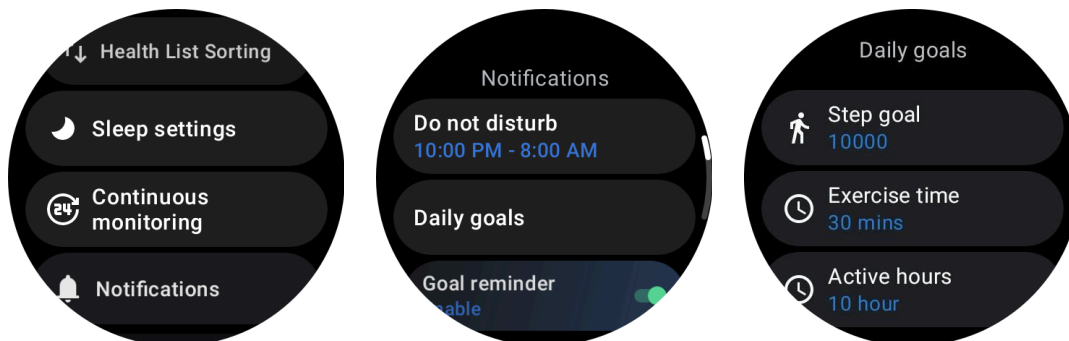
- Inicie o TicHealth
- Role até o estresse e clique
- Toque no botão esquerdo para medir e visualizar os dados de estresse
- Toque no botão direito para iniciar o exercício respiratório.



3.1.7 Outros recursos e configurações

3.1.7.1 Defina suas metas diárias

- Inicie o aplicativo TicHealth e toque no ícone de configurações
- Toque em Notificações
- Tocar **Metas diárias**

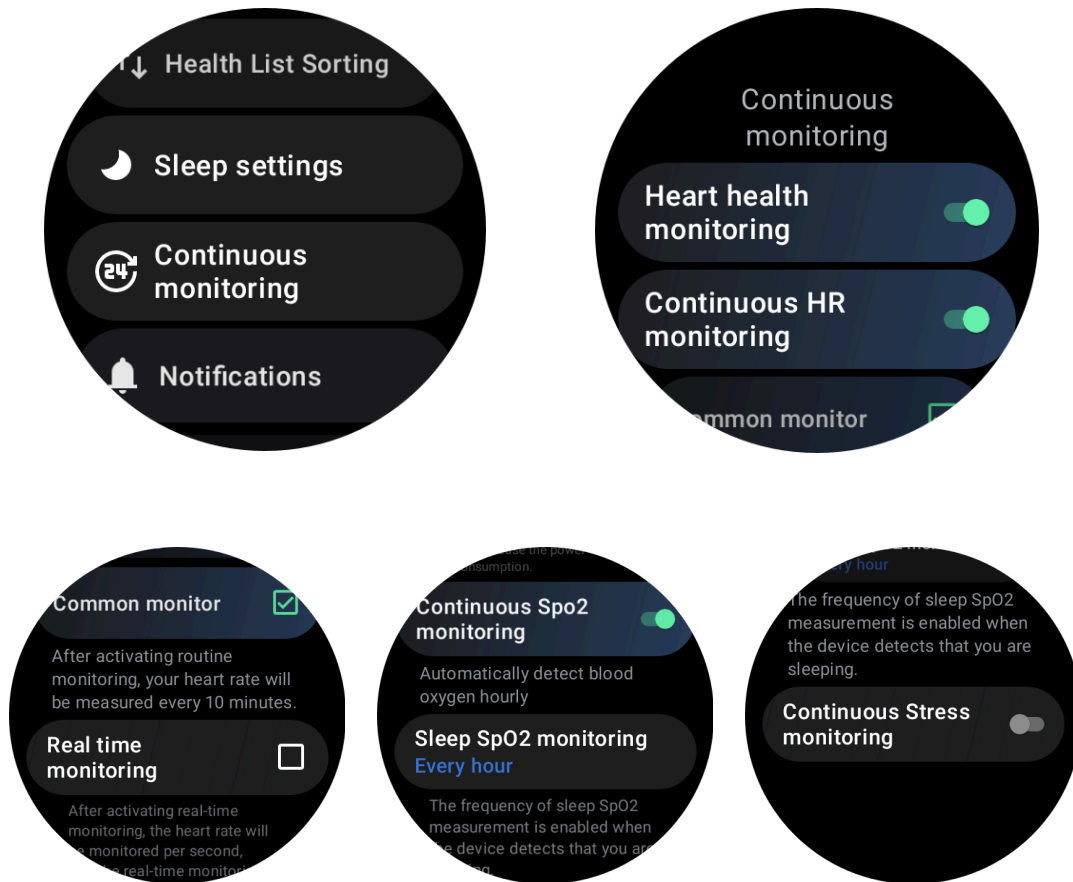


3.1.7.2 Monitoramento Contínuo

Você pode tocar no monitoramento contínuo para gerenciar seu monitoramento 24 horas, incluindo:

- Monitoramento da saúde cardíaca: Para definir a frequência de monitoramento
- Monitoramento contínuo da frequência cardíaca: para permitir o monitoramento da frequência cardíaca 24 horas

- Monitoramento contínuo de oxigênio no sangue: Para permitir monitoramento de oxigênio no sangue 24 horas
- Monitoramento de oxigênio no sangue durante o sono: para permitir o monitoramento de oxigênio no sangue durante o sono
- Monitoramento contínuo do estresse: Para permitir o monitoramento do estresse 24 horas por dia

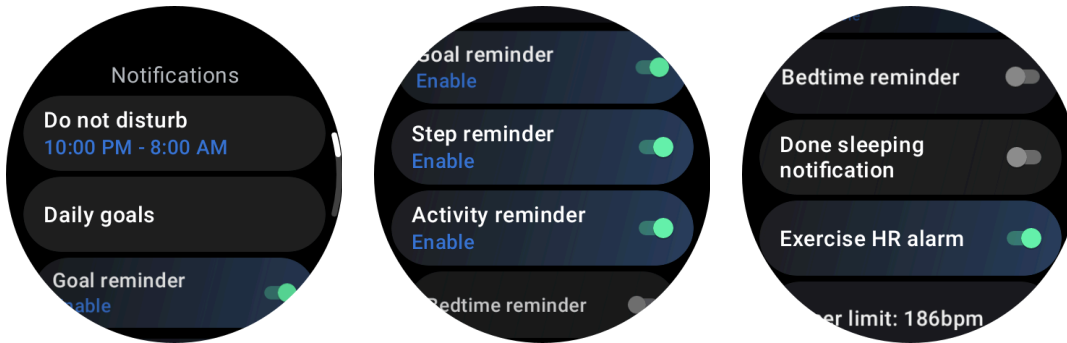


3.1.7.3 Definir notificações

Você pode tocar no **Notificações** para gerenciar suas notificações do TicHealth, incluindo:

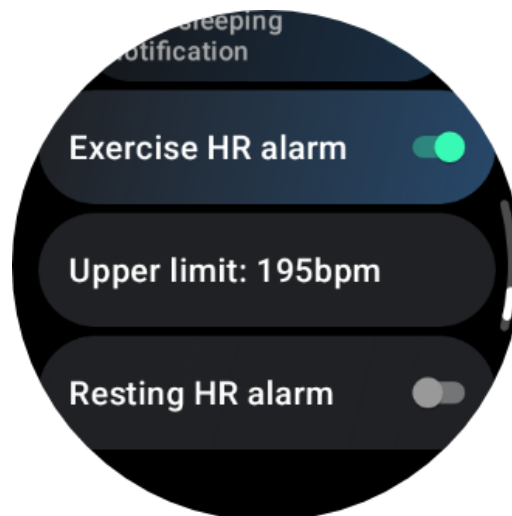
- Não perturbe: defina o não perturbe para silenciar as notificações do TicHealth
- Lembrete de meta: para receber uma notificação quando atingir a meta que você definiu
- Lembrete de passos: para receber uma notificação ao atingir 80% de sua meta de passos
- Lembrete de atividade: Para lembrá-lo de se levantar e se movimentar a cada hora.

- Lembrete de hora de dormir: Para lembrá-lo de ir para a cama.
- Notificação de suspensão concluída: para receber uma notificação ao encerrar a suspensão.
- Alarme de FC de exercício: para receber uma notificação quando sua frequência cardíaca estiver muito alta durante o exercício.



3.1.7.4 Alarme de frequência cardíaca de exercício

Para ativar o alarme de frequência cardíaca de exercício, vá para TicHealth -> Notificações -> Alarme de FC de exercício -> ativar o alarme de frequência cardíaca de exercício.



3.2 TicBreathe

3.2.1 Relaxe respirando

Toque no aplicativo Breathe e toque no botão Iniciar para iniciar o exercício respiratório.

O aplicativo mostrará as alterações nos valores de estresse e frequência cardíaca após o término do exercício.



3.2.2 Defina a duração da respiração

No aplicativo “TicBreathe”, a duração padrão é de 1 minuto. A duração da respiração aumenta de 1 a 5 minutos clicando na duração.

A duração do exercício respiratório pode ser ajustada girando o botão da coroa ou tocando na área “Duração”.

3.3 Medição com um toque

1. Depois de abrir o aplicativo de medição com um clique, os usuários precisam esperar aproximadamente 90 segundos para obter indicadores de saúde, como frequência cardíaca, oxigênio no sangue e níveis de estresse.
2. Na página de resultados, os usuários podem tocar nos dados da lista para navegar até o aplicativo correspondente. Por exemplo, se o usuário tocar na frequência cardíaca na página de resultados, ele será direcionado para o aplicativo TicPulse.



4. Exercício Tic

4.1 Comece com o aplicativo TicExercise no seu relógio

4.1.1 Escolha um exercício

- Abra o aplicativo TicExercise no relógio e deslize para baixo até o exercício que deseja fazer.
- Se você não encontrar o que procura na lista de exercícios padrão, toque no botão "Adicionar".
- O aplicativo TicExercise oferece mais de 110 tipos diferentes de exercícios para você escolher, cobrindo uma variedade de categorias, incluindo: Outdoor, GYM, treinamento aeróbico, treinamento de força, treinamento básico, esportes aquáticos, esportes de inverno, esportes com bola, esportes radicais e outros .



4.1.2 Preparação antes de começar

Depois de selecionar seu treino, você passará para o estágio de preparação.

Durante este período, o seu relógio iniciará o monitoramento da frequência cardíaca e a localização do GPS. Assim que uma frequência cardíaca estável e um sinal de GPS forem confirmados, o botão Iniciar passará de laranja para verde, indicando que está pronto para começar.



4.1.2.1 Posicionamento GPS

Ao utilizar pela primeira vez ou após um longo período de inatividade, o tempo de posicionamento GPS pode ser maior. Recomenda-se localizar em uma área aberta e sem obstruções durante o posicionamento. E coloque o relógio apoiado no peito com a tela do relógio voltada para cima, em direção ao céu.

Recomenda-se que aguarde até que o posicionamento GPS seja bem-sucedido antes de iniciar a sua atividade. Se você começar sem uma posição GPS, partes do seu percurso não serão

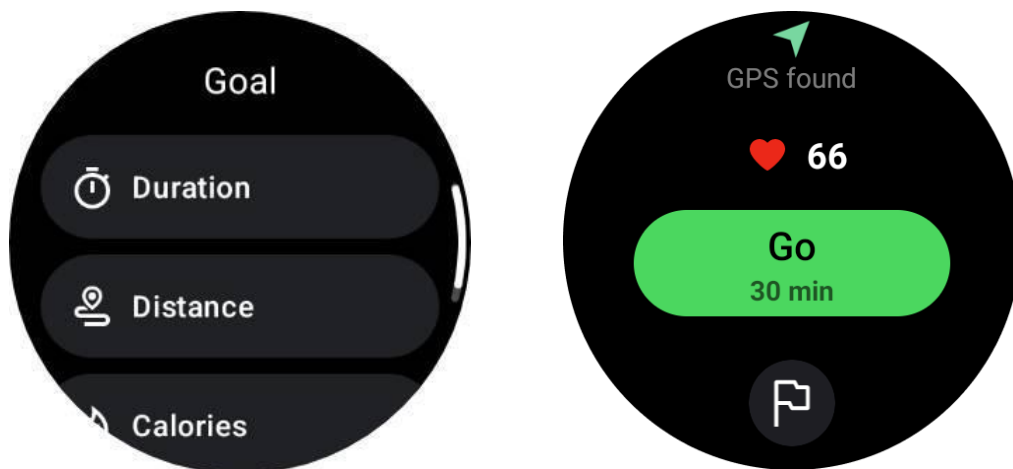
registradas e os dados do exercício poderão ser imprecisos. Particularmente, o sinal GPS pode ficar instável durante o movimento, o que afetará o tempo de posicionamento GPS.



4.1.2.2 Defina uma meta

Nesta fase, você também pode definir uma meta específica para o seu exercício.

Ao tocar no ícone da bandeira, você pode selecionar uma meta relacionada a Duração, Distância, Calorias, Passos ou Voltas, dependendo do tipo de exercício. Depois de definir sua meta, ela será exibida no botão Iniciar.

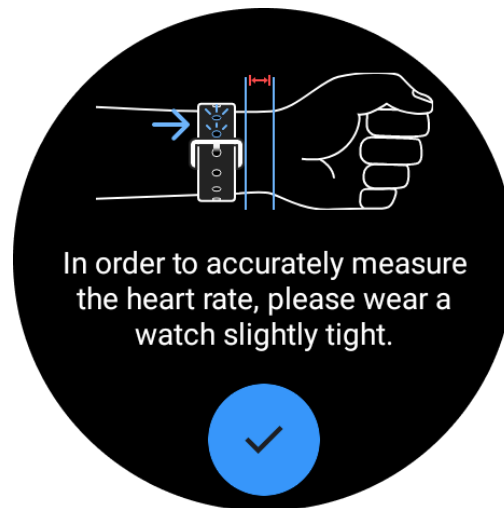


4.1.2.3 Recomendação de uso

Antes de se exercitar, use o relógio com mais força do que o normal para evitar que o sensor de frequência cardíaca não adira à pele devido ao suor, o que pode afetar a precisão dos valores de frequência cardíaca.

O relógio DEVE ser posicionado a pelo menos um dedo de distância do osso do pulso, para que a flexão do pulso não toque fisicamente no relógio.

Consulte a imagem abaixo:



Nota: O excesso de pelos e tatuagens no pulso podem afetar a precisão dos valores da frequência cardíaca.

4.1.3 Ver métricas durante um exercício

Durante um exercício, o TicExercise exibe métricas como duração, zona de frequência cardíaca, calorias, ritmo e velocidade e distância para ajudá-lo a monitorar seu progresso.

Os indicadores de página no lado direito da tela indicam quantas páginas de dados são suportadas para o exercício selecionado. Você pode alternar entre diferentes páginas girando a coroa ou deslizando para cima e para baixo na tela para visualizar mais métricas.

Além disso, você também pode usar os blocos ULP para visualizar as métricas do seu treino.

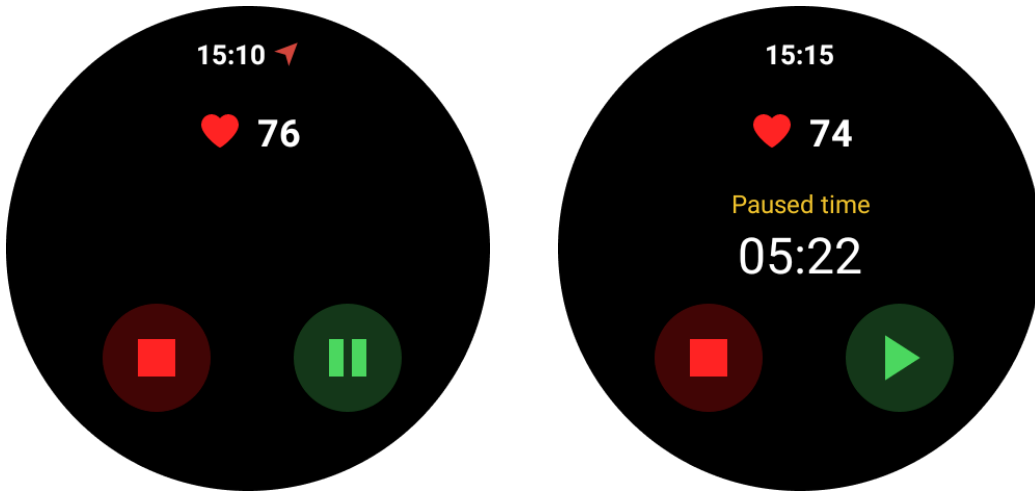


4.1.4 Pause e retome o exercício

4.1.4.1 Controle manual

Para pausar seu treino, basta deslizar para a direita na visualização de métricas. Pressione o botão "Pause" para interromper temporariamente o exercício. Quando estiver pronto para continuar, basta tocar em "Retomar".

A tela mostra o tempo decorrido do intervalo atual.



4.1.4.2 Pausa e retomada automáticas

A função de pausa automática está desativada por padrão. Para ativá-lo, navegue até Configurações -> Pausa automática.

Uma vez ativado, o relógio pausa e retoma sua sessão de treino de forma inteligente em resposta às mudanças em seu movimento. Quando for detectado que o movimento foi pausado, "Pausa automática" será exibido na parte inferior da visualização de métricas.

Durante o exercício, se desejar desativar o recurso de pausa automática, você pode tocar na área "Pausa automática" na parte inferior e, em seguida, clicar em "Desativar pausa automática" no prompt pop-up. Para ativá-lo novamente, vá ao menu Configurações.



4.1.5 Termine seu exercício

Para concluir o treino, deslize para a direita, toque no botão "Finalizar" e confirme tocando no botão "✓".

A seguir, você verá um resumo do seu exercício.



4.2 Revise os registros históricos de exercícios

4.2.1 Visualize através do aplicativo TicExercise no seu relógio

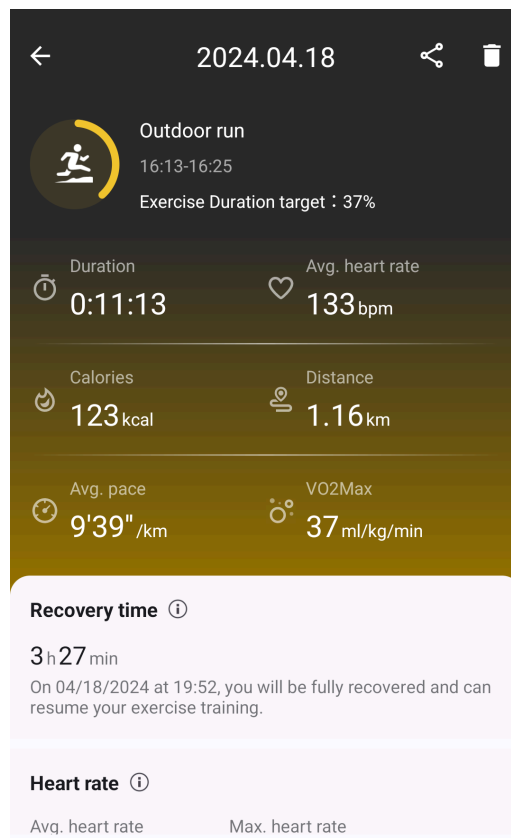
Na página inicial do TicExercise (página da lista de exercícios), você pode deslizar para a esquerda para ver mais registros históricos de exercícios.

Ao puxar para baixo, você pode obter mais registros históricos da nuvem.



4.2.2 Visualize através do aplicativo Mobvoi Health no seu telefone

Quando o relógio estiver conectado ao telefone ou WiFi, os registros dos exercícios serão carregados automaticamente para a nuvem. Você pode visualizar dados e gráficos mais detalhados por meio do aplicativo Mobvoi Health em seu telefone.

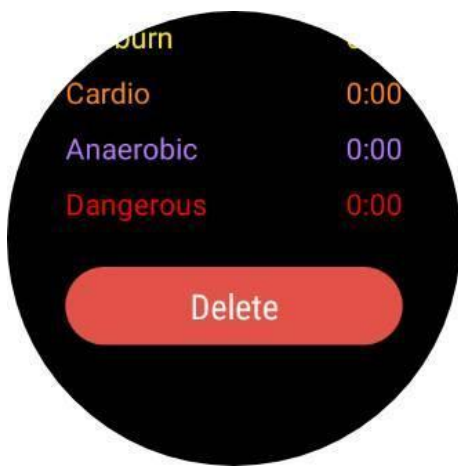


4.2.3 Excluir registro de exercício

Você pode excluir seus registros de exercícios no relógio e no telefone.

Nota: Depois que um registro de exercício for excluído, ele não poderá ser recuperado.

- Para excluir no seu relógio: Vá para a página do histórico de exercícios, insira os detalhes do exercício, role até o final e toque no botão "Excluir".
- Para excluir no seu telefone: Vá para a página de detalhes do exercício e toque no botão "lixeira" no canto superior direito.



4.3 VO2 máximo e tempo de recuperação

Maximize o seu treino com informações sobre o VO2 máximo e o tempo de recuperação, concebidos para melhorar a sua experiência de fitness.

Este recurso oferece suporte a uma variedade de tipos de exercícios, incluindo

- Corrida ao ar livre

- Corrida interna
- Caminhada ao ar livre
- Ciclismo



4.3.1 Como habilitar e ativar o recurso VO2 máximo e tempo de recuperação?

Este recurso e o algoritmo relacionado devem ser ativados primeiro através da nuvem.

Confirme se o seu relógio está conectado ao seu telefone ou Wi-Fi antes de iniciar o aplicativo TicExercise. Posteriormente, o algoritmo será ativado automaticamente online.

Observação: depois que o relógio for redefinido e emparelhado novamente, você precisará reativar o recurso.

4.3.2 Por que não obtive o VO2 máximo após terminar o exercício?

Primeiro, o recurso e o algoritmo podem não ter sido ativados. Consulte a descrição acima para ativá-lo.

Em segundo lugar, a intensidade do exercício deve ser realizada num nível suficiente. As seguintes condições devem ser atendidas:

- Correr e caminhar: Alcançar uma velocidade média de pelo menos 4 km/h durante um período mínimo de 10 minutos.
- Ciclismo: A frequência cardíaca média deve exceder 60% da sua frequência cardíaca de reserva (FCR) e manter uma velocidade constante durante pelo menos 5 minutos. A velocidade média para manter este nível de esforço varia dependendo do terreno; por exemplo,

é necessária uma velocidade média consistente de 15 km/h ao andar em terreno plano.

Os critérios acima representam os padrões mínimos para estimar o VO₂ máx. O resultado inicial pode não ser preciso, mas com o aumento da frequência do exercício e a manutenção de uma intensidade de exercício mais elevada (como maior duração, frequência cardíaca média mais elevada, maior velocidade), levará a resultados de estimativa mais precisos.

Terceiro, porque os músculos utilizados para cada atividade possuem necessidades diferentes de oxigênio, o que pode resultar em variações no VO₂ máx. O relógio possui cálculos separados para corrida e ciclismo de VO₂ máximo. Por exemplo, mesmo que o VO₂ máximo seja alcançado para a corrida, o ciclismo não produzirá uma leitura do VO₂ máximo, a menos que as condições para o ciclismo também sejam atendidas.

4.3.3 Por que não obtive tempo de recuperação após terminar o exercício?

Se não houver dados de tempo de recuperação, poderá indicar as seguintes possibilidades:

- A função e o algoritmo não estão ativados. Consulte a descrição acima para ativá-lo primeiro.
- A intensidade do exercício é relativamente baixa, o que pode ser caracterizado por:
 - Curta duração do treino
 - Frequência cardíaca de exercício mais baixa ou nenhum dado de frequência cardíaca obtido
 - Ritmo ou velocidade mais lento

4.4 Mapa de calor

Em treinos que acontecem em campo, como futebol, rugby, tênis, etc., as trajetórias de movimento não são irregulares, portanto não é adequado utilizar rota para exibir sua trajetória de movimento. Para estes tipos de desporto, foi adicionado um mapa de calor para mostrar as áreas de movimento e os níveis de atividade.

O mapa de calor atualmente suporta os seguintes tipos de treino:

- futebol americano
- Futebol australiano
- Basquetebol
- Frisbee
- Rúgbi
- Futebol (futebol)

- Tênis

Cuidado: Para esportes coletivos e atividades de contato, certifique-se de embrulhar o relógio com segurança e tome medidas de proteção para evitar ferimentos acidentais em outras pessoas.

4.4.1 Seleção do tipo de local

Para esses treinos suportados, você tem a opção de selecionar se o campo de jogo é “Externo” ou “Interno” antes de iniciar a atividade.



Além disso, se não desejar selecionar o tipo de local todas as vezes, você pode definir um tipo de local padrão para determinadas atividades em "Configurações -> Preferências de tipo de local".



Observação:

1. Os mapas de calor são desenhados com base em dados de GPS e só são eficazes para atividades ao ar livre.
2. As atividades ao ar livre levarão ao aumento do consumo da bateria devido ao uso do GPS, portanto, faça uma seleção com base nas suas condições reais.

4.4.2 Como visualizar o mapa de calor?

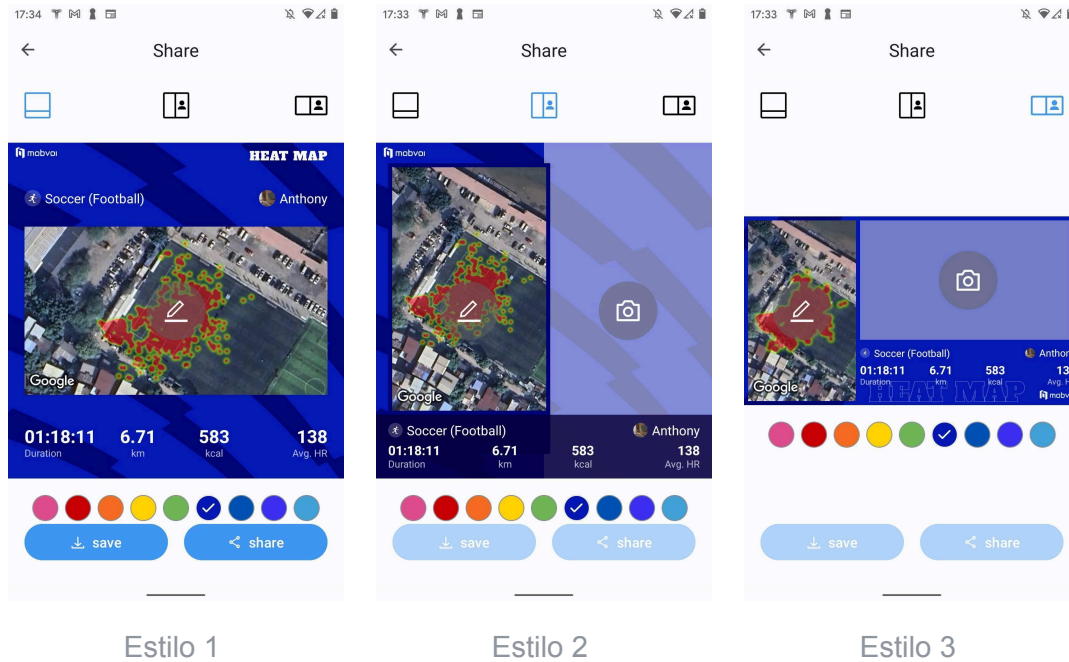
Após o treino, você pode visualizar o registro do exercício no aplicativo Mobvoi Health do seu telefone. Se o registro for uma atividade ao ar livre e contiver dados de GPS, um mapa de calor será exibido.



4.4.3 Compartilhe o registro do mapa de calor

Na página de detalhes do registro, clicando no ícone de compartilhamento no canto superior direito, você pode compartilhar seu registro de treino. Para atividades com mapa de calor, existem três estilos diferentes disponíveis para você escolher:

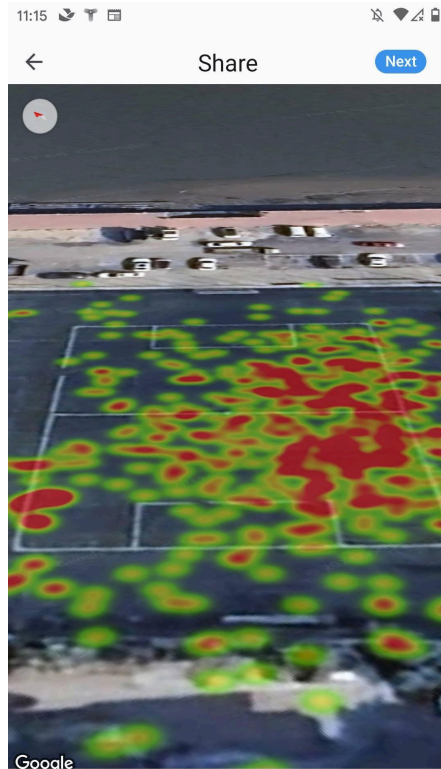
- Estilo 1: Formato quadrado (1:1) com mapa de calor e dados de treino.
- Estilo 2: Formato quadrado (1:1) incorporando o mapa de calor, dados de treino e um retrato vertical (por exemplo, instantâneo pessoal).
- Estilo 3: Formato widescreen (16:9) exibindo o mapa de calor, dados de treino e uma foto de grupo horizontal (por exemplo, foto da equipe).



Nota: Para os estilos 2 e 3, você deve selecionar uma foto antes de salvá-la ou compartilhá-la.

Para cada estilo, você pode

1. Mude a cor do tema. Você pode selecionar as cores que mais lhe agradam ou que combinam com a paleta do uniforme do time.
2. Ajuste o mapa de calor para o tamanho e ângulo de sua preferência. Use um dedo para mover a posição do mapa e dois dedos para ampliar, girar e alterar a perspectiva de visualização.



4,5 Tipos de exercícios e lista de exercícios padrão

O aplicativo TicExercise oferece mais de 110 tipos diferentes de exercícios, cobrindo uma variedade de categorias, incluindo: Outdoor, GYM, treinamento aeróbico, treinamento de força, treinamento básico, esportes aquáticos, esportes de inverno, esportes com bola, esportes radicais e outros.

Veja todos os tipos de exercícios suportados através da lista padrão ou adicionando mais.

4.5.1 Lista de exercícios padrão

A lista padrão de exercícios é fornecida abaixo. Você pode personalizar a lista adicionando, excluindo ou reordenando exercícios de acordo com suas preferências.

- Corrida ao ar livre
- Ciclismo
- Caminhada ao ar livre
- Treinamento de força
- Estilo livre
- Corrida interna
- Ciclismo indoor

- Elíptico
- Máquina de remo
- Caminhada
- Natação na piscina
- Treinamento intervalado de alta intensidade
- Ioga
- Pilates

4.5.2 Adicionar exercício

Role até o final da lista de exercícios e clique na opção “Adicionar” para adicionar seus exercícios favoritos.

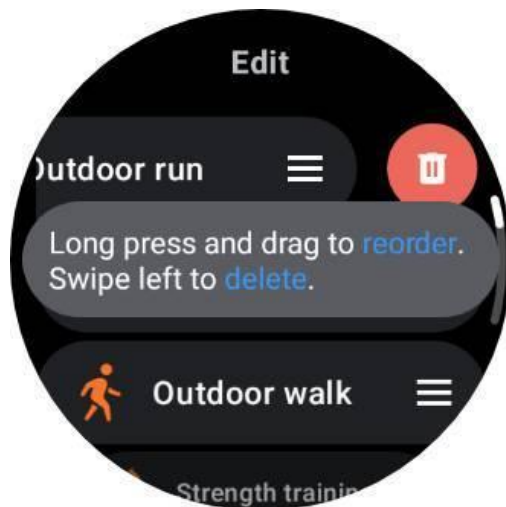
Você pode encontrar rapidamente o exercício específico usando categorias ou classificação alfabética.



4.5.3 Reordenar e excluir exercícios

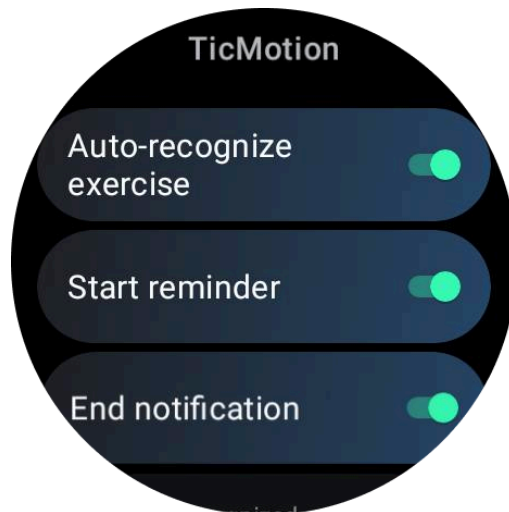
Vá para Configurações -> Configurações da lista de exercícios e siga as instruções:

- Pressione longamente e arraste para reordenar.
- Deslize para a esquerda para excluir.



4.6 TicMotion: reconhecimento automático de exercícios

TicMotion é um recurso que usa algoritmos avançados de IA para detectar automaticamente quando você está envolvido em diferentes atividades, como caminhada, corrida e ciclismo. Você não precisa pressionar nenhum botão ou deslizar a tela para iniciar o rastreamento; O TicMotion faz tudo automaticamente.



4.6.1 Reconhecer automaticamente exercícios e tipos de exercícios suportados

Para ativar o TicMotion, vá em Configurações -> TicMotion e ative a opção 'Reconhecer exercício automaticamente'. Em seguida, no menu 'Atividade reconhecida', escolha os exercícios que deseja acompanhar.

- Caminhando: Habilite por padrão. Observe que apenas caminhadas rápidas são suportadas e caminhadas lentas não serão registradas.

- Em execução: Habilite por padrão.
- Ciclismo: desativado por padrão. O ciclismo indoor não será detectado.

Observação: o TicMotion detecta e rastreia automaticamente seus dados de atividade, incluindo o status do GPS, o que leva ao aumento do consumo de energia. Para conservar a bateria, você pode desativar totalmente esse recurso ou para tipos específicos de exercícios.

4.6.2 Fase de pré-identificação

Quando o relógio detecta que você mantém consistentemente um tipo específico de movimento, ele entra em uma fase de pré-reconhecimento para detecção automática.

Na fase de pré-reconhecimento, o relógio inicia o monitoramento das métricas do seu treino. Simultaneamente, o display ULP muda do "bloco ULP em espera" para o "bloco ULP de exercício", fornecendo acesso imediato à sua zona de FC atual e aos dados do treino.



Se o movimento for sustentado por um determinado período, será criado um registro de exercício. Caso contrário, o registro será descartado.

Os critérios de gravação variam dependendo do tipo de movimento:

- Corrida: Uma corrida contínua de mais de um minuto.
- Caminhada: Caminhada contínua por cinco minutos com cadência superior a 120 spm.
- Ciclismo: O ciclismo contínuo ao ar livre dura mais de cinco minutos.

Se preferir não registrar este treino, você pode tocar na notificação de pré-identificação e selecionar "Cancelar" para descartar a detecção automática atual.

Observe que o cancelamento se aplica apenas a esta instância. Se desejar interromper para sempre a gravação automática de um tipo específico de exercício, você pode acessar as configurações do TicMotion e desativar o rastreamento para determinados exercícios, como caminhada rápida, corrida ou ciclismo.



4.6.3 Iniciar lembrete

O relógio começará a registrar seu treino automaticamente assim que os critérios de pré-identificação forem atendidos.

Se o lembrete de início estiver ativado, aparecerá um lembrete com vibração. Nesta janela, você pode optar por prosseguir com seu exercício ativo para visualizar mais métricas ou interromper e descartar a gravação.



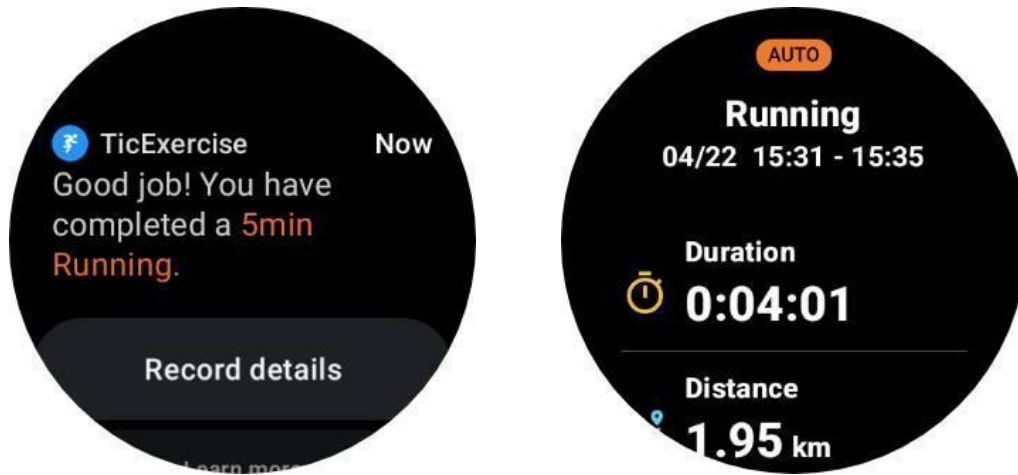
Desativar o lembrete de início interromperá essas notificações, mas seus registros de atividades ainda serão rastreados silenciosamente pelo relógio.

4.6.4 Notificação final

Quando o relógio detectar que seu movimento contínuo parou por um tempo, ele encerrará automaticamente o exercício e gerará um registro.

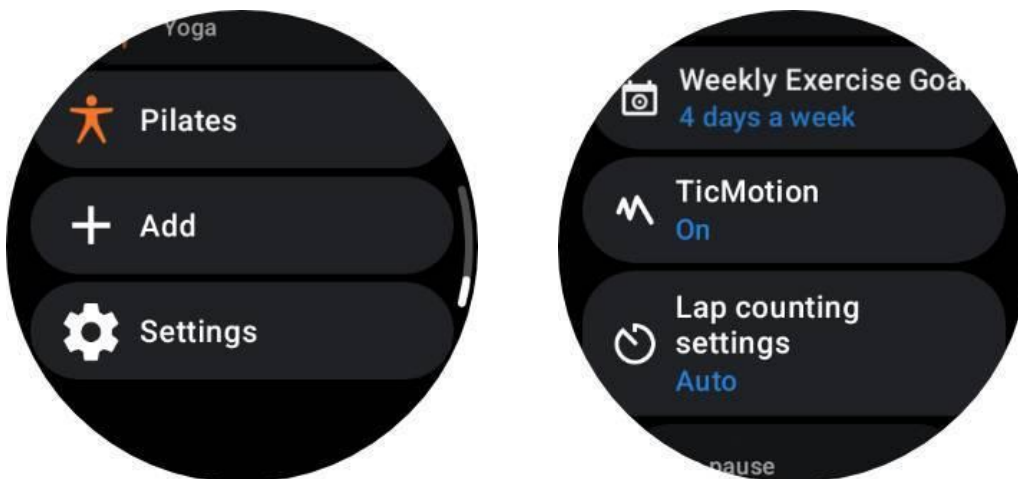
Se a opção "Notificação final" estiver ativada, você receberá uma notificação e poderá

visualizar diretamente o registro do exercício.



Se estiver desligado, você ainda poderá acessar seu registro de exercícios por meio do aplicativo TicExercise no relógio ou do aplicativo de saúde Mobvoi em seu smartphone.

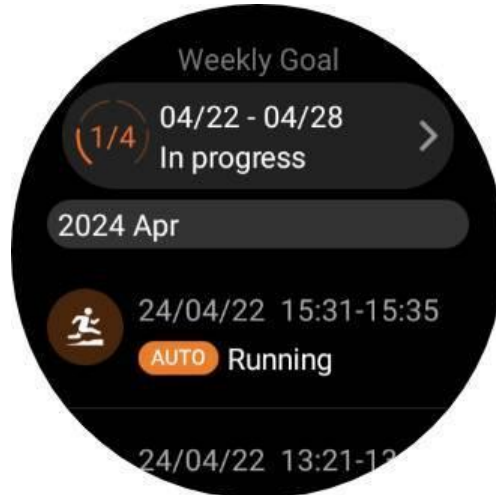
4.7 Outros recursos e configurações



4.7.1 Meta de exercício semanal

Ao estabelecer sua meta semanal de exercícios, você achará mais fácil manter-se motivado e seguir uma programação regular de exercícios.

Você pode monitorar convenientemente seu progresso em direção a essas metas adicionando o bloco Meta semanal ou por meio da página de registros de histórico de exercícios do aplicativo TicExercise.



4.7.2 Contagem de voltas

Em certos exercícios, como corrida ou ciclismo, você tem a opção de escolher a contagem automática de voltas com base na distância ou contar as voltas manualmente tocando duas vezes na tela na interface do aplicativo TicExercise.



Assim que uma volta for alcançada, um pop-up exibirá as estatísticas da volta atual.



4.7.3 Quebra de carro

A função de pausa automática está desativada por padrão. Para ativá-lo, navegue até Configurações -> Pausa automática.



Atualmente, esse recurso está disponível exclusivamente para os seguintes tipos de exercício:

- Caminhada ao ar livre
- Corrida ao ar livre
- Corrida interna
- Ciclismo (somente ao ar livre)
- Caminhada
- Lutando

4.7.4 Preferências de tipo de local

Você pode definir um tipo de local padrão para determinadas atividades em "Configurações ->

Preferências de tipo de local".



4.7.5 Guia de áudio

Após habilitar a opção TTS, o TicExercise transmitirá o status e os dados do seu exercício quando você iniciar, durante e após o exercício.

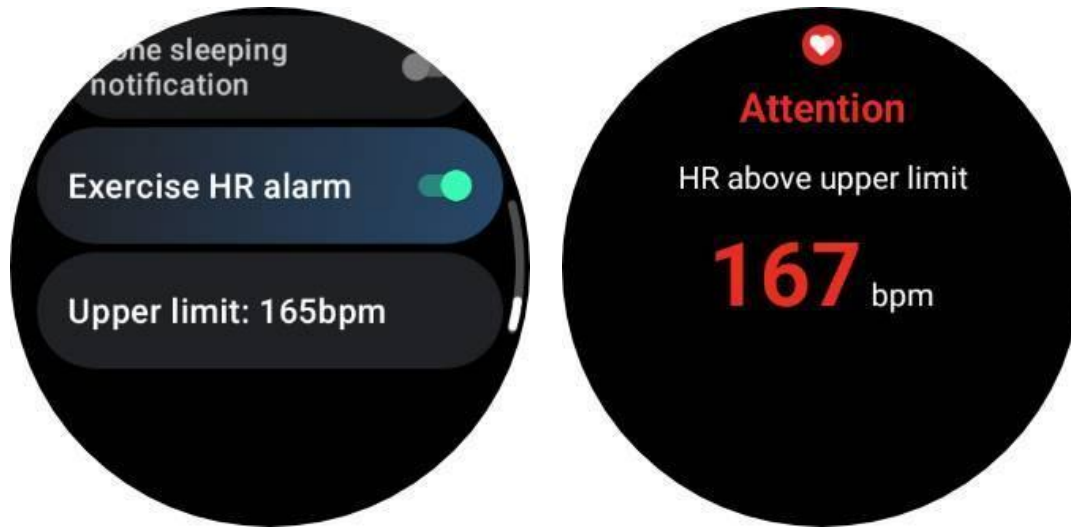
4.7.6 Alarme de FC de exercício

Você pode definir um alarme de FC de exercício que irá alertá-lo se sua frequência cardíaca ultrapassar um limite predefinido durante um treino.

Para fazer isso:

- Abra o aplicativo TicHealth no seu dispositivo. (Nota: não é o aplicativo TicExercise)
- Vá em "Configurações" -> "Notificação".
- Ative o "Alarme de FC de exercício" e defina o limite superior de frequência cardíaca desejado para o alarme.

Depois de configurado, o relógio continuará a vibrar por alguns segundos e alertará você com um alarme pop-up quando a frequência cardíaca do exercício exceder o valor definido.



4.7.7 Mantenha seu perfil de saúde preciso e atualizado

Para maior precisão de várias métricas de treino, como calorias queimadas, distância, zonas de frequência cardíaca, velocidade e ritmo baseados em passos e muito mais, é aconselhável estabelecer e atualizar consistentemente seu perfil de saúde.

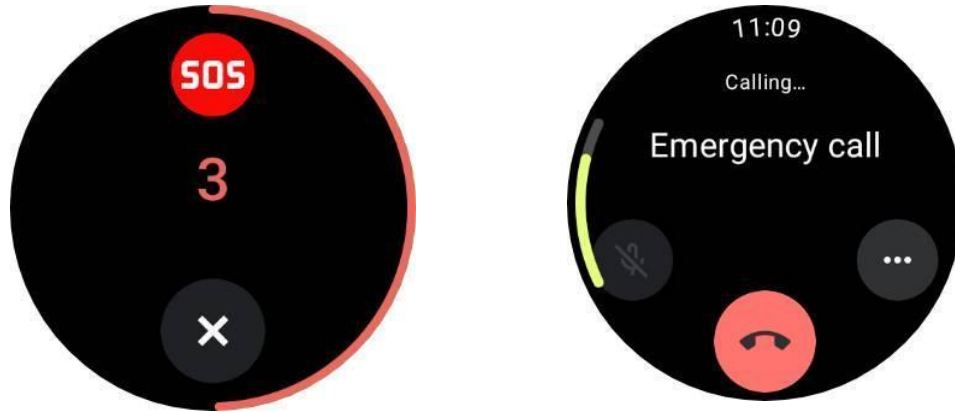
Vá para Configurações do Sistema -> Perfil de Saúde ou Aplicativo TicHealth -> Configurações -> Conta para Manutenção.

4.8 Emergência SOS

4.8.1 Acione a função SOS

4.8.1.1 Ativação manual:

- Pressione e segure o botão lateral. No menu de energia, selecione **SOS de emergência**.
- Alternativamente, você pode pressionar rapidamente a coroa giratória **5 vezes** para acionar o recurso SOS. Este gesto pode ser desativado em **Configurações -> Segurança e Emergência -> Pressione 5 vezes para acionar**.
 - Após acionar a função SOS, um **Contagem regressiva de 5 segundos** começa, acompanhado por um alarme alto.
 - Você pode cancelar a contagem regressiva tocando no botão X. Se não for cancelado, o relógio ligará automaticamente para o número de emergência predefinido e enviará uma mensagem para seus contatos de emergência.



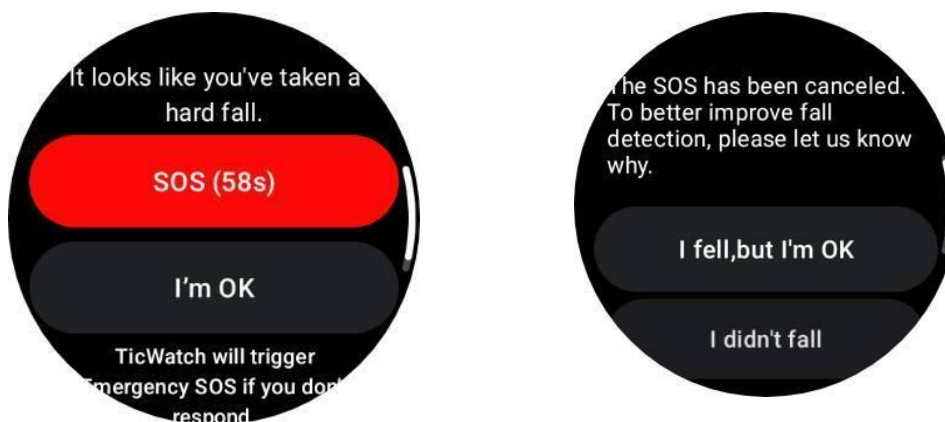
* Para fazer uma chamada com sucesso, certifique-se de que seu telefone e relógio estejam conectados e que o número de emergência correto tenha sido configurado corretamente.

4.8.1.2 Detecção de queda

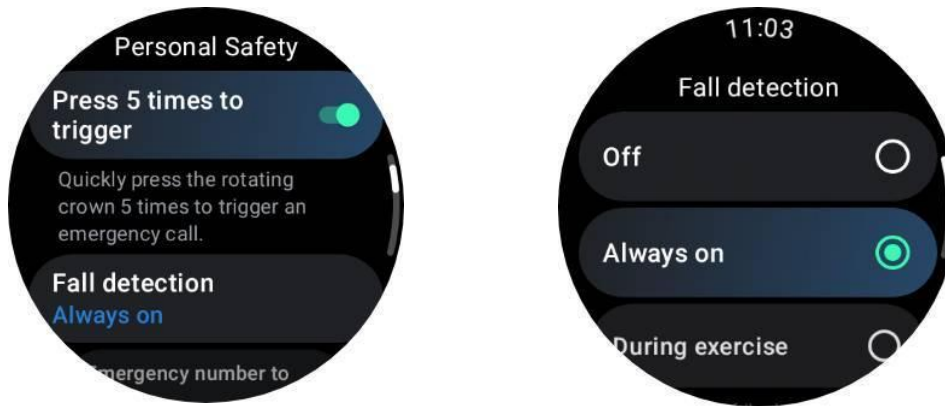
Controla quando o recurso de detecção de queda está ativo.

Ao ser detectada uma queda, a tela SOS aparecerá automaticamente, acompanhada por uma contagem regressiva de 60 segundos.

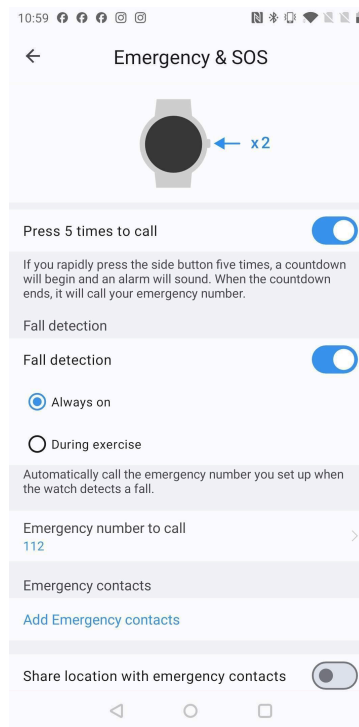
- Assim que a contagem regressiva terminar, o número de emergência será discado automaticamente. Você também pode pressionar o botão SOS para ligar diretamente para o número de emergência.
- Se não precisar fazer uma chamada de emergência, você pode sair da tela SOS tocando no botão "Estou bem".



Por padrão, só é ativado durante o exercício. Para alterá-lo, vá para lista de aplicativos -> Configurações -> **Segurança e Emergência** -> Detecção de queda.



Ou abra Mobvoi Health e vá para dispositivo -> Configurações -> Emergência e SOS

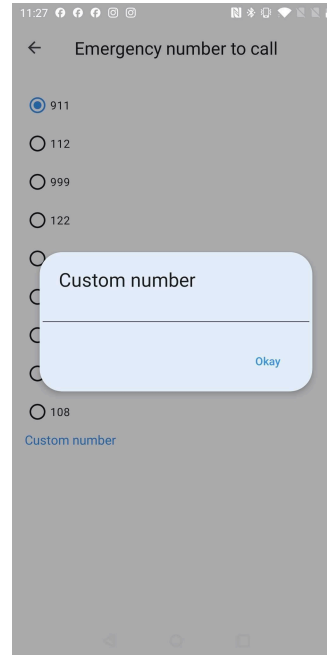
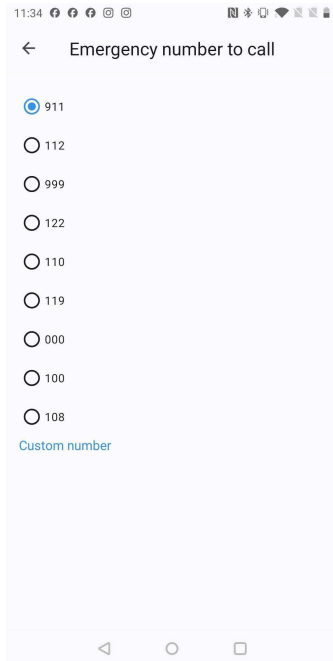


4.8.2 Defina o número de emergência

O smartwatch atribui automaticamente o número de emergência mais comum. Se você deseja alterar o número de emergência padrão:

- a. Abra o Mobvoi Health e vá para dispositivo -> Configurações -> SOS de emergência.
- b. Tocar **Número de emergência para ligar**
- c. Escolha em uma lista predefinida de números de emergência (911, 112, 999, etc.)

- d. Ou você toca **Número personalizado** para inserir um número personalizado. E toque em ok para salvar.
- e. Uma vez salvo, o número selecionado será usado para futuras chamadas SOS.



4.8.3 Defina os contatos de emergência

Adicionar contatos:

- a. Abra o Mobvoi Health e vá para dispositivo -> Configurações -> SOS de emergência.
- b. Toque em **Adicionar contatos de emergência**
- c. Escolha um contato da lista de contatos do seu telefone
- d. Você pode adicionar até **4 contatos**.

Depois de adicionados, os contatos serão sincronizados com o smartwatch e, em caso de acionamento do SOS, esses contatos receberão mensagens de emergência.

Para remover um contato, selecione-o e clique no botão **Excluir** botão. Um pop-up de confirmação aparecerá perguntando se você deseja removê-los da lista.

4.8.4 Enviar SMS de emergência

Quando a chamada de emergência é acionada e seu telefone e relógio estão conectados, o smartwatch envia automaticamente uma mensagem de texto SOS para seus contatos de emergência.

Conteúdo da mensagem:

- **UM mensagem predefinida** informando-os da emergência, como:
 - "O remetente encontrou uma emergência e precisa de sua ajuda."
 - Se o compartilhamento de GPS estiver ativado, a mensagem também incluirá sua localização atual.
 - Se a bateria do smartwatch estiver fraca, a mensagem também notificará os contatos de que a bateria está fraca (por exemplo, "Bateria atual do relógio: 20%").
 - Se a sua localização mudar, mensagens SMS adicionais serão enviadas.

4.8.5 Compartilhar localização

Se o compartilhamento de localização GPS estiver ativado, a mensagem SOS incluirá sua localização atual.

1. Habilite o compartilhamento de GPS:

- a. Abra o Mobvoi Health e vá para dispositivo -> Configurações -> SOS de emergência.
- b. Ligar **Compartilhe localização com contatos de emergência**

Ou você pode ativar o recurso no seu relógio.

- a. Vá para Configurações -> **SOS de emergência** -> ligar **Compartilhe localização com contatos de emergência**

*Você deve ter pelo menos **um contato de emergência** configurado antes de ativar esta opção.

* Se os serviços de localização não forem permitidos para o aplicativo, você será solicitado a conceder permissões de localização, SMS e chamadas telefônicas.

2. Enviar atualizações de localização:

- Após ativar o recurso SOS, sua localização é monitorada continuamente. E uma notificação persistente aparecerá na barra de notificação do seu telefone como um lembrete.
- O relógio enviará automaticamente atualizações de localização a cada 15 minutos quando sua localização mudar.

- Se nenhum movimento for detectado, as atualizações de localização serão enviadas a cada 4 horas.
- 3. Encerrando o compartilhamento de local:**
- a. A função de envio de SMS será desativada automaticamente após 24 horas.
 - Você pode tocar no botão Parar na notificação para interromper o compartilhamento de localização manualmente. Após parar, um SMS será enviado aos seus contatos de emergência para notificá-los de que o compartilhamento de localização foi encerrado.

5. Modo essencial

O modo Essential é um modo de economia de energia com funções e ferramentas de monitoramento de integridade.

Quando o relógio entrar no modo Essencial, ele mostrará uma notificação informando que o relógio está no modo Essencial pressionando a coroa giratória.



Observação: para economizar bateria à noite, o relógio entrará e sairá automaticamente do modo essencial por padrão. Você pode definir a hora de início e de término no aplicativo de configurações do modo Essencial de acordo com seus próprios hábitos. Vá para as configurações de "Configurações do modo essencial APP -> Troca automática por programação" e veja mais detalhes.

5.1 Monitoramento de Saúde

O modo Essential oferece suporte a vários recursos de monitoramento de saúde, incluindo frequência cardíaca, oxigênio no sangue, estresse, sono e atividade diária.

Observe que nem todos os dados de saúde podem ser mostrados no modo Essencial. Para visualizar todos os dados disponíveis, você precisa voltar ao modo inteligente pressionando longamente o botão lateral e encontrar os dados de saúde atuais ou históricos por meio do TicApps (no relógio) ou do aplicativo Mobvoi Health (no telefone).

5.1.1 Frequência cardíaca

Suporta detecção ativa e monitoramento passivo 24 horas.

A detecção ativa pode ser realizada alternando para o bloco ULP de frequência cardíaca.



O monitoramento passivo de 24 horas requer a ativação da configuração de monitoramento de 24 horas do aplicativo TicPulse no modo Inteligente. A frequência de monitoramento permanece consistente com o modo Inteligente.

5.1.2 Oxigênio no sangue

Suporta detecção ativa e monitoramento passivo 24 horas.

A detecção ativa pode ser realizada alternando para o bloco ULP de oxigênio no sangue.



O monitoramento passivo de 24 horas requer a ativação da configuração de monitoramento de 24 horas do aplicativo TicOxygen no modo Inteligente.

5.1.3 Estresse

Suporta monitoramento passivo 24 horas.

Para ativar o monitoramento passivo, é necessário ativar a configuração de monitoramento 24 horas do aplicativo TicZen no modo Inteligente.

5.1.4 Dormir

Suporta monitoramento do sono, incluindo estágio do sono, oxigênio no sangue em tempo real, frequência respiratória e monitoramento da temperatura da pele durante o sono.

Encontre mais detalhes no aplicativo TicSleep.

5.1.5 Atividade Diária

Suporte para monitoramento de suas atividades diárias, incluindo passos, calorias queimadas, horas ativas, andares subidos, etc.

Mude para o bloco Calorie ULP para ver as calorias queimadas hoje.



5.2 Função e ferramentas

Existem também algumas ferramentas convenientes disponíveis, como modo de hora de dormir, alarme de sono, bússola, etc.

5.2.1 Modo hora de dormir

Depois de ativar o modo hora de dormir, a luz de fundo inclinada para despertar será desativada e um ícone de lua será exibido no display ULP. No entanto, a luz de fundo ainda

pode ser acesa girando a coroa rotativa.

Como ativar o modo de suspensão:

1. Automaticamente: Se o modo hora de dormir já estiver ativado no modo inteligente, ele continuará no modo Essencial automaticamente.
2. Interruptor manual: Pressione e segure a coroa giratória por mais de 1 segundo para ligar/desligar o modo hora de dormir.

5.2.2 Alarme de sono

O despertador do modo Essencial vem do TicSleep. Verifique os detalhes no aplicativo TicSleep.

Quando o alarme dispara, você pode clicar na coroa giratória para entrar no modo soneca ou clicar no botão lateral para encerrar o alarme.

5.2.3 Bloco ULP da bússola

Depois de mudar para o Compass ULP Tile, você pode identificar as direções. Após 1 minuto, o tempo limite expirará e retornará ao bloco Time ULP.



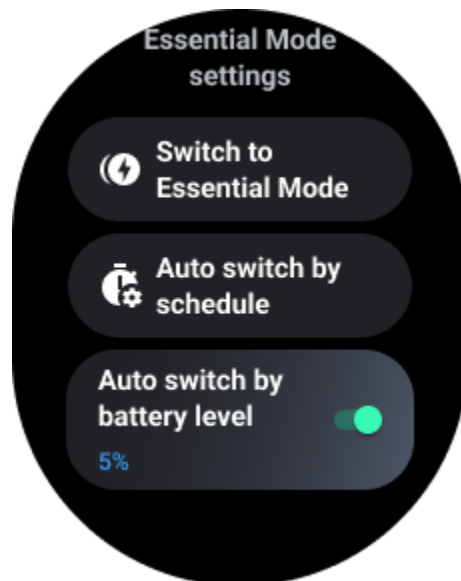
Se o seu relógio for afetado por interferência de campo magnético, ele exibirá "CAL". Neste momento, você precisa recalibrar a bússola antes de poder usá-la novamente.



5.3 Como mudar para o modo Essencial?

O modo Essential pode ser ativado por diferentes métodos, incluindo interruptores manuais, programados, inteligentes e de baixo consumo de energia.

Você pode acessar o aplicativo de configurações do modo Essential navegando pela lista de aplicativos ou clicando no ícone da bateria na bandeja do QSS.

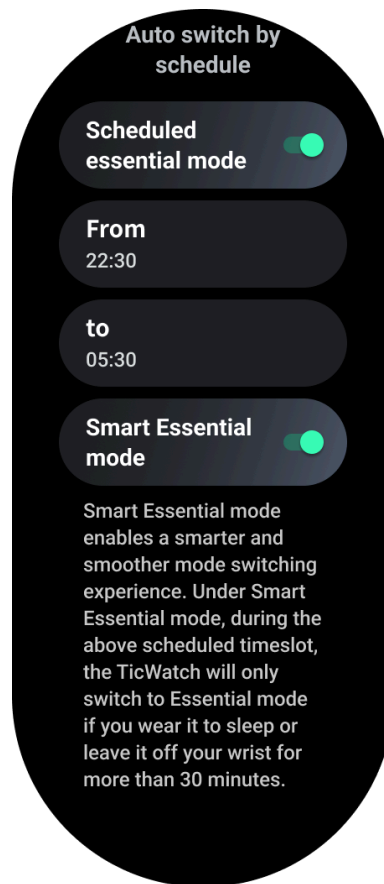


5.3.1 Interruptor manual

Ao clicar em "Mudar para o modo Essencial", o relógio pode entrar no modo Essencial manualmente.

5.3.2 Troca automática por agendamento

Esta configuração está habilitada por padrão.



5.3.2.1 Agendar modo Essencial

Você pode personalizar o horário de entrada e saída com base em seus hábitos.

O relógio entrará e sairá automaticamente do modo Essencial durante o período definido.

5.3.2.2 Modo Essencial Inteligente

O modo Smart Essential permite uma experiência de troca de modo mais inteligente e suave.

No modo Smart Essential, durante o intervalo de tempo programado acima, o TicWatch só mudará para o modo Essencial se você usá-lo para dormir ou deixá-lo fora do pulso por mais de 30 minutos.

Nota: Há um conflito entre o modo Agenda/Smart Essential e o bloqueio de tela.

Depois que o bloqueio de tela for definido, quando o relógio voltar do modo Essencial, o bloqueio de tela não poderá ser ignorado. Você tem que desbloquear a tela manualmente.

Antes de desbloquear a tela, como o sistema não está iniciando completamente,

algumas funções ficam restritas. Portanto, recomendamos que você habilite apenas uma dessas opções por vez.

5.3.3 Troca automática com base no nível da bateria

Se esta opção estiver habilitada, o relógio entrará automaticamente no modo Essencial quando o nível da bateria cair abaixo de 5%.

5.4 Como sair do modo Essencial?

Pressione e segure o botão lateral até que a tela de inicialização apareça para sair do modo Essencial e entrar no modo Wear OS Smart.

6. Outros aplicativos e recursos

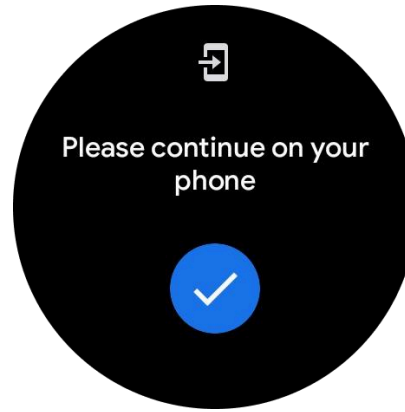
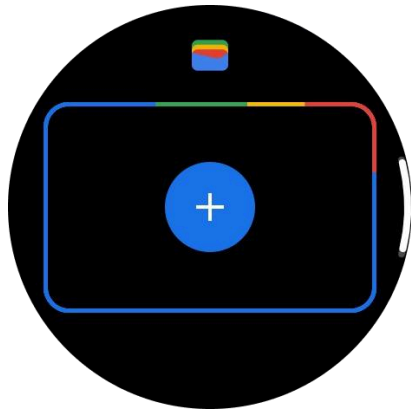
6.1 Instale novos aplicativos

- Inicie o aplicativo Play Store e faça login na sua conta do Google no relógio.
- Procure aplicativos por categoria ou pesquise aplicativos por palavra-chave
- Toque em Baixar para baixar e instalar o aplicativo no seu relógio.

6.2 Carteira virtual do Google

6.2.1 Adicione um cartão de crédito ou débito

1. Toque duas vezes no botão lateral para abrir a Carteira virtual do Google.
2. Após a conclusão do tutorial, toque no ícone “Adicionar cartão”.
3. Siga as instruções na tela do seu telefone para adicionar um cartão de crédito ou débito.



6.3 Google Maps

Ao baixar o aplicativo Google Maps na Play Store, você pode usar a navegação, encontrar destinos locais ou sua localização e obter outras informações úteis no seu relógio.

Importante:

- Para usar a navegação, você deve permitir o rastreamento de localização no seu telefone e smartwatch.
- O Maps no seu dispositivo Wear usa a unidade de distância que está no seu telefone emparelhado.

6.3.1 Obtenha rotas no seu relógio

Para obter rotas no relógio, você pode iniciar a navegação no relógio ou no telefone emparelhado. A rota aparece no seu telefone e, à medida que você avança, você recebe instruções para cada curva do relógio. Atualmente, o Maps oferece suporte à navegação para ciclismo, direção e caminhada.

Dica: Quando você permite a localização no telefone, a navegação funciona no relógio mesmo quando o telefone está bloqueado. [Saiba como permitir localização no seu telefone.](#)

6.3.2 Pesquisar locais

1. Se você não consegue ver a tela do relógio, ative o relógio.
2. Deslize para cima para encontrar seus aplicativos e abra o aplicativo Maps.
3. Para selecionar sua casa, trabalho ou locais recentes, toque em **Procurar**.

6.3.3 Use o relógio sem o telefone por perto

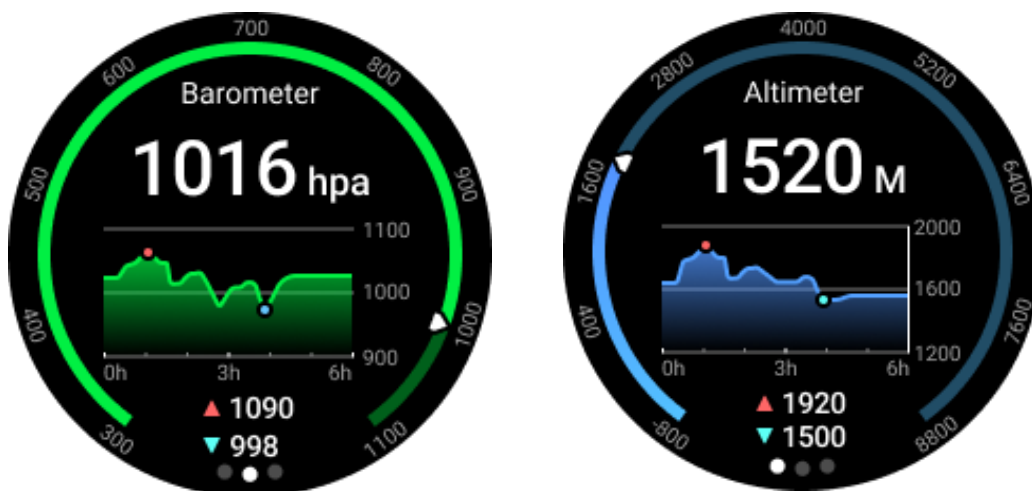
Você pode iniciar a navegação no relógio sem o telefone por perto. Você também pode ativar o espelhamento e iniciar a navegação em seu telefone e depois deixá-lo para trás. Quando você ativa o espelhamento, seu relógio assumirá a navegação do seu telefone. Isso funciona apenas em relógios emparelhados com dispositivos Android.

Para iniciar a navegação no seu relógio:

1. Abra o Maps no seu relógio.
2. Use a ferramenta de voz ou teclado para inserir seu destino. Você também pode tocar no mapa para ver sua localização.
3. Selecione seu meio de transporte. A partir daqui, você pode visualizar seu HEC.
4. Comece sua caminhada, bicicleta ou viagem de carro.

Saiba mais em [Ajuda do Google Maps](#)

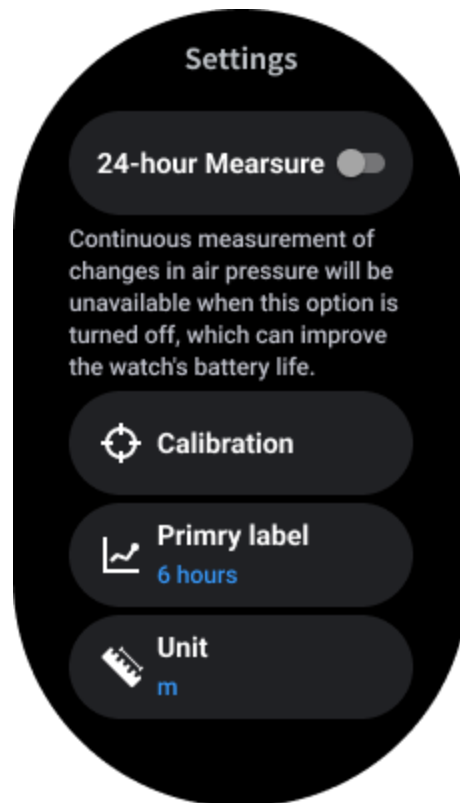
6.4 TicBarômetro



- Depois de ativar a função de altímetro barométrico, você pode verificar a pressão barométrica e os dados de altitude.
- Para visualizar os dados do altímetro, você precisa ativar o botão Precisão de localização do Google para obter dados de altitude mais precisos. Vá para Configurações -> Localização -> Precisão de localização do Google.

6.4.1 Medida 24 horas

Depois de ativar o monitoramento 24 horas, você pode monitorar os dados ao longo do dia sem abrir o aplicativo TicBarometer.



6.4.2 Calibração

Os métodos de calibração incluem inserir a elevação atual e usar a calibração do GPS

Insira a altitude atual

- Você precisa inserir manualmente os dados de elevação específicos. O aplicativo TicBarometer usará esses dados como base para calcular e exibir os dados subsequentes até que os dados de calibração sejam redefinidos.

Usar calibração GPS

- Ao usar a calibração GPS, você precisa calibrar em uma área aberta. Após a calibração bem-sucedida, o aplicativo TicBarometer usará esses dados como base para calcular e exibir os dados subsequentes até que os dados de calibração sejam redefinidos.



6.4.3 Alterar intervalo de tempo

- O intervalo do gráfico de tendências pode exibir 2, 6, 12, 24 horas desses quatro estilos diferentes, e a exibição do gráfico mudará de acordo com a escolha do usuário.

6,5 Configurações do relógio

Personalize as configurações do seu relógio. Pressione a coroa giratória e entre no inicializador de aplicativos. Toque no aplicativo Configurações

6.5.1 Conectividade

6.5.1.1 Bluetooth

Conecte-se ao seu telefone via Bluetooth.

- Ele mostra seu dispositivo conectado atualmente.
- Toque em Bluetooth -> Emparelhar novo dispositivo, se desejar emparelhar com um novo dispositivo.
- Ligar ou desligar

6.5.1.2 Wi-fi

Ative o recurso Wi-Fi para conectar-se a uma rede Wi-Fi.

- No aplicativo Configurações, toque em Conectividade -> Wi-Fi e toque no botão para ativá-lo.
- Toque em adicionar rede para selecionar uma na lista de redes Wi-Fi
- O ícone de cadeado significa que as redes exigem uma senha. Você pode inserir a senha no seu telefone ou assistir

6.5.1.3 NFC

Você pode usar esse recurso para efetuar pagamentos e comprar passagens para transporte ou eventos após baixar os aplicativos necessários.

6.5.1.4 Modo avião

Isso desativa todas as funções sem fio do seu relógio. Você pode usar apenas serviços que não sejam de rede.

Em Configurações -> Conectividade -> Modo avião para ativá-lo.

6.5.2 Mostrar

Você pode alterar as configurações da tela. Vá para Configurações -> Tela.

6.5.2.1 Sempre na tela

Configure a tela para permanecer sempre ligada enquanto você usa o relógio. Você pode escolher entre a tela AMOLED e de consumo ultrabaixo.

Cor da luz de fundo:

Altere a cor da tela de consumo ultrabaixo.

6.5.2.2 Ajustar brilho

Ajuste o brilho da tela. Você pode usar a coroa giratória para ajustar o valor.

Brilho adaptativo: Configure o relógio para ajustar automaticamente o brilho dependendo das condições de luz ambiente.

6.5.2.3 Inclinar para acordar

Defina para ligar a tela levantando o pulso enquanto usa o relógio.

AMOLED: Incline para ativar a tela AMOLED.

Luz de fundo: Incline para ativar a tela de consumo ultrabaixo.

Desligado: desativa a cor da luz de fundo no modo Essencial.

6.5.2.4 Tamanho da fonte

Defina o tamanho da fonte do texto na tela. Você pode usar a coroa giratória para ajustá-la.

6.5.2.5 Tempo limite da tela

Defina quanto tempo o relógio espera antes de desligar a luz de fundo da tela.

6.5.3 Calibração fora do pulso

Ative a calibração fora do pulso em Configurações do sistema->Sistema->Calibração fora do pulso. A função pode ser necessária quando o estado de uso não pode ser detectado.

6.6 Captura de tela do relógio sincronizado

1. Pressione a coroa giratória e o botão lateral ao mesmo tempo para fazer a captura de tela. As capturas de tela serão salvas automaticamente na galeria do telefone. E uma notificação aparecerá como lembrete.
2. Ou você pode abrir o Mobvoi Health e ir para Dispositivo -> Configurações -> Sistema -> Denerar captura de tela. Sua captura de tela será salva automaticamente na galeria do telefone. E uma notificação aparecerá como lembrete.